6月

梅雨のジメジメする季節は、食事で気分をあげよう♪
今月のスペシャルメニューは、6月8日(火)手巻き寿司！6月19日(土)マグロ漬丼！6月20日(日)ちゃんぽん♪
夕食メニューにも、アップルパイ、シャーベット、ケーキ、アイスキャンディーが登場♪

1	火	408kcal	・ご飯、パン　・大根の味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ごぼうサラダ　・ひじき煮 ・コーントマトサラダ	949kcal	・ふりかけご飯 ・イワシの梅煮・フライドチキン ・パンプキンサラダ ・ミートソースパスタ	809kcal	・ご飯　・豆腐の味噌汁 ・トマト煮込みハンバーグ ・青梗菜レンコンナムル ・パンナコッタ　・温野菜
2	水	440kcal	・ご飯、パン　・オニオンスープ ・ココットオムレツ・ウィンナー ・ジャーマンポテト ・いんげんヤングコーンサラダ	809kcal	・梅ごま塩ご飯 ・ホッケの西京焼き ・野菜コロッケ ・筑前煮　・卵焼き	846kcal	・ご飯　・ポトフ ・チキンピカタ・じゃがいも明太 ・こんにゃく油揚げ煮 ・キャベツにんじんサラダ
3	木	402kcal	・ご飯、パン　・卵スープ ・ロールキャベツ ・フライドポテト　・オレンジ ・ブロッコリーコーンサラダ	864kcal	・梅ごま塩ご飯 ・サバの竜田揚げ ・油淋鶏 ・麻婆豆腐　・動物園ゼリー	828kcal	・ご飯　・焼きとうもろこし ・サバと鶏の竜田揚げ　・豚汁 ・揚げなすおひたし ・水菜とたまねぎサラダ
4	金	403kcal	・ご飯、パン　・わかめの味噌汁 ・たら煮付け　・スパサラダ ・照り焼きつくね串 ・にんじんわかめサラダ	768kcal	・梅ごま塩ご飯 ・塩さば焼き ・グラタンフライ ・タンドリーポーク・春雨和え	914kcal	・ご飯　・オレンジジュース ・ハヤシライス・アップルパイ ・フライドポテト ・レタス豆腐サラダ
5	土	632kcal	・ワッフル　・コーンスープ ・ウィンナー　・茹で卵 ・バナナヨーグルト ・ミックスサラダ	778kcal	・中華丼 ・春雨サラダ ・ジュース	753kcal	・ご飯　・玉ねぎの味噌汁 ・酢豚 ・餃子　・キムチ ・コールスローサラダ
6	日	708kcal	・ご飯・カブの味噌汁 ・ハムエッグ ・ジャーマンポテト　・冷奴 ・ミックスサラダ	730kcal	・焼きそば ・揚げたこ焼き ・ミックスサラダ	792kcal	・ご飯　・ナスの味噌汁 ・山賊焼 ・山芋短冊　・豆もやしナムル ・キャベツコーンサラダ
7	月	373kcal	・ご飯、パン　・長ネギの味噌汁 ・ビック肉団子 ・とろろ　・小松菜炒め ・うずら卵ヤングコーンサラダ	874kcal	・梅ごま塩ご飯 ・赤魚照り焼き ・春巻き ・ポテトグラタン　・香港炒麺	964kcal	・ご飯　・ワンタンスープ ・ミックスフライ ・里芋煮　・ぶどう ・水菜と蒸し鶏サラダ
8	火	382kcal	・ご飯、パン　・玉ねぎの味噌汁 ・豚バラ大根 ・ポテトサラダ　・もずく ・ブロッコリーツナサラダ	920kcal	・ゆかりごはん ・さんまおかか煮 ・チキン南蛮 ・焼うどん　・焼売	771kcal	・ご飯　・お吸い物 ・手巻き寿司 ・唐揚げ　・茶碗蒸し ・トマトアボガドサラダ
9	水	379kcal	・ご飯、パン　・なめこの味噌汁 ・鮭の塩焼き ・さつま金時　・ナス味噌炒め ・玉ねぎコーンサラダ	800kcal	・梅ごま塩ご飯 ・付け合わせ ・ハンバーグ ・オムレツ　・ナポリタン	931kcal	・ご飯　・オニオンスープ ・ドリア　・シャーベット ・金平レンコン ・シーザーサラダ
10	木	411kcal	・ご飯、パン・ほうれん草スープ ・スペイン風オムレツ ・厚切りベーコン・ブロッコリーツナ ・にんじんわかめサラダ	927kcal	・炊き込みご飯 ・イワシのみぞれ煮 ・エビフライ ・焼きビーフン・揚げたこ焼き	767kcal	・ご飯　・あさりの味噌汁 ・白身魚ムニエルタルタル ・筑前煮・きゅうりの胡麻和え ・レタスベビーリーフサラダ
11	金	402kcal	・ご飯、パン・キャベツの味噌汁 ・白身魚フライ・ベーコンアスパラ ・リオナソーセージ ・コーントマトサラダ	901kcal	・梅ごま塩ご飯 ・アジの醤油みりん焼き ・鶏の唐揚げ　・ポテトサラダ ・ジェノベーゼパスタ	942kcal	・ご飯　・キャベツの味噌汁 ・タコライス ・ゴーヤチャンプル・海ぶどう ・ブロッコリー卵サラダ
12	土	578kcal	・クロワッサン　・ジョア ・ハムチーズ・チータースティック ・スクランブルエッグ ・ミックスサラダ	786kcal	・冷やし蕎麦 ・天ぷら ・なめこ汁	949kcal	・ご飯　・わかめスープ ・豚キムチ ・春巻き　・いちご ・チョレギサラダ
13	日	732kcal	・ご飯　・アップルジュース ・鶏飯 ・温泉卵　・金平ごぼう ・ミックスサラダ	914kcal	・たらこパスタ ・ツナ水菜サラダ ・ポトフ	910kcal	・ご飯　・福神漬 ・コロッケカレー ・豆腐おくら　・杏仁豆腐 ・大根サラダ
14	月	447kcal	・ご飯、パン　・あさりの味噌汁 ・だし巻き卵 ・焼売　・春雨和え ・ブロッコリーコーンサラダ	775kcal	・梅ごま塩ご飯 ・メヌケ揚げ煮 ・カニ爪フライ ・青椒肉絲　・ビビンバ	884kcal	・ご飯　・肉団子スープ ・ピーマン肉詰め ・焼売　・冷奴 ・キャベツ玉ねぎサラダ
15	火	372kcal	・ご飯、パン・油揚げの味噌汁 ・ミニコロッケ ・おくらめかぶ　・金平レンコン ・ツナトマトサラダ	809kcal	・ふりかけご飯 ・サバの生姜煮 ・とり天　・肉じゃが ・エビ団子クルトン揚げ	939kcal	・ご飯　・長ネギの味噌汁 ・豚ヒレトンテキ ・かぼちゃ煮　・ケーキ ・水菜にんじんサラダ
16	水	328kcal	・ご飯、パン　・大根の味噌汁 ・鶏つくね　・焼きたらこ ・オレンジ ・いんげんトマトサラダ	840kcal	・梅ごま塩ご飯 ・ブリの照り焼き ・ハッシュドポテト・焼きそば ・シーフードグラタン	899kcal	・ご飯　・きのこの味噌汁 ・オムライス ・ココットグラタン ・ちくわ炒め　・温野菜
17	木	442kcal	・ご飯、パン　・わかめスープ ・チキンナゲット　・炒り卵 ・ジャガバター ・玉ねぎヤングコーンサラダ	799kcal	・梅ひじきご飯 ・ホッケの塩焼き ・カレーコロッケ ・焼うどん　・卵焼き	840kcal	・ご飯　・ほうれん草の味噌汁 ・豚プルコギ ・大根煮　・白菜浅漬け ・トマトレタスサラダ
18	金	532kcal	・ご飯、パン　・コーンスープ ・きのこのキッシュ ・ウィンナー・かぼちゃ包み揚げ ・きゅうり玉ねぎサラダ	854kcal	・梅ごま塩ご飯 ・オムレツ ・エビフライ　・ナポリタン ・ラーメンサラダ	740kcal	・ご飯　・豆腐の味噌汁 ・サバの味噌煮　・肉じゃが ・わかめきゅうりの酢の物 ・キャベツカニカマサラダ
19	土	772kcal	・ホットドック　・ヤクルト ・ポテトサラダ　・いちごミルク ・ほうれん草バターソテー ・ミックスサラダ	640kcal	・マグロ漬丼 ・とろろ　・海藻サラダ ・豆腐の味噌汁	919kcal	・ご飯　・なめこの味噌汁 ・鶏からあげ ・ニラ玉炒め　・ロールケーキ ・キャベツにんじんサラダ
20	日	660kcal	・ご飯　・ほうれん草の味噌汁 ・サバの塩焼き ・だし巻き卵・菜の花胡麻和え ・ミックスサラダ	756kcal	・ちゃんぽん ・焼き餃子 ・きゅうり漬け　・ジュース	890kcal	・ご飯　・かき玉汁 ・ソースカツ　・厚揚げ焼き ・アスパラオランデーズソース ・キャベツ水菜サラダ
21	月	369kcal	・ご飯、パン　・豆腐の味噌汁 ・小鉢牛皿 ・キムチ　・きのこ卵とじ ・にんじんわかめサラダ	886kcal	・梅ごま塩ご飯 ・さんま生姜煮 ・ヒレカツ　・牛丼 ・ナス味噌炒め	912kcal	・ご飯　・わかめスープ ・シリアンライス ・五目豆煮・ニンニクの芽炒め ・じゃがいもツナサラダ
22	火	331kcal	・ご飯、パン　・オニオンスープ ・ココットパイ ・ベーコン焼き・エビチリ ・コーントマトサラダ	941kcal	・ゆかりごはん ・すき焼き風 ・エビチリ ・卵焼き　・焼売	772kcal	・ご飯　・大根の味噌汁 ・チキン南蛮　・イカチリ ・白菜ツナ ・レタスベビーリーフサラダ
23	水	361kcal	・ご飯、パン・キャベツの味噌汁 ・ちくわの磯辺揚げ ・きのこ卵焼き　・ごぼう巻き ・玉ねぎブロッコリーサラダ	833kcal	・梅ごま塩ご飯 ・鮭の塩焼き ・豚チャーシュー ・焼きちゃんぽん・キーマカレー	988kcal	・ご飯　・油揚げの味噌汁 ・カツ煮　・アイスキャンディー ・ひじき和え ・シーザーサラダ
24	木	444kcal	・ご飯、パン・クラムチャウダー ・ハッシュドポテト ・スクランブルエッグ・バナナ ・うずら卵ヤングコーンサラダ	823kcal	・炊き込みご飯 ・金目鯛西京焼き ・チキンステーキ　・ひじき煮 ・マカロニグラタン	875kcal	・ご飯　・中華スープ ・棒棒鶏 ・キクラゲ卵炒め ・焼き厚揚げ　・春雨サラダ
25	金	411kcal	・ご飯、パン　・卵スープ ・ツナオムレツ・マカロニサラダ ・ポップコーンシュリンプ ・水菜トマトサラダ	808kcal	・梅ごま塩ご飯 ・サバの味噌煮 ・天ぷら　・ひじき煮 ・カルビ焼き　・動物園ゼリー	794kcal	・ご飯　・きのこカレー ・きゅうりわかめ酢の物 ・福神漬　・オレンジジュース ・トマトレタスサラダ
26	土	766kcal	・カレーパン　・ジョア ・味玉　・ポテトサラダ ・ブロッコリーマヨ ・ミックスサラダ	702kcal	・ハンバーガー ・フライドポテト ・オニオンリング　・ジュース	939kcal	・ご飯　・豆腐の味噌汁 ・青椒肉絲　・焼売 ・キャロットラペ ・チョレギサラダ
27	日	609kcal	・ご飯　・しじみの味噌汁 ・焼きたらこ ・鶏そぼろ　・ごぼう揚げ ・ミックスサラダ	804kcal	・冷やし中華 ・春巻き ・三色ナムル　・わかめスープ	805kcal	・ご飯　・長ネギの味噌汁 ・とんかつ・きゅうりキムチ和え ・たことわかめの酢の物 ・キャベツにんじんサラダ
28	月	484kcal	・ご飯、パン　・豚汁 ・目玉焼き　・ウィンナー ・ポテトカップグラタン ・玉ねぎコーンサラダ	887kcal	・梅ごま塩ご飯 ・サバのみぞれ煮 ・野菜かき揚げ・焼きラーメン ・タンドリーチキン	833kcal	・ちらし寿司 ・天ぷら冷やしうどん ・竜田揚げ　・マンゴープリン ・水菜豆腐サラダ
29	火	442kcal	・ご飯、パン　・長ネギの味噌汁 ・しらすスクランブル ・ミートボール・チーズフライ ・ツナトマトサラダ	821kcal	・ふりかけご飯 ・さんまの蒲焼 ・かぼちゃコロッケ ・エビチリ　・春雨サラダ	965kcal	・ご飯　・もやしの味噌汁 ・豚の生姜焼き・揚げなすお浸し ・高野豆腐卵とじ ・キャベツ水菜サラダ
30	水	444kcal	・ご飯、パン・パンプキンスープ ・ミニハンバーグ・マカロニサラダ ・アスパラベーコン ・いんげんヤングコーンサラダ	756kcal	・梅ごま塩ご飯 ・ブリの西京焼き ・ピーマン肉詰めフライ ・酢豚　・キムチ	939kcal	・ご飯　・ワンタンスープ ・白身魚中華風あんかけ ・ほうれん草オムレツ・大学芋 ・レタスサニーレタスサラダ

お米は全て小谷村産（ゆめしなの・あきたこまち・こしひかり）を使用しています。
原材料の一部に小谷・白馬村産の季節野菜、卵、加工品を使用しています。
献立は専属の栄養士監修のもとエネルギー表示を行っております。（ご飯標準を 180g・336kcal として計算しています）

※仕入れ、在庫、注文数に応じて献立が変更になることがありますのでご了承ください。

おたりフードサービス
OTARI Food Service