

2025年6月メニュー予定

6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
月	火	水	木	金
				
牛丼	トマトハンバーグ	タンドリーチキン	とんてき	手羽中の香り揚げ
エネルギー 901kcal たんぱく質 26.9g 脂質 34.3g 炭水化物 108.8g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 328kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.0g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 363kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.0g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 441kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.2g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 472kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.6g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 2.0g
				
ミックスフライ	赤魚オニオンソース照り焼き	サーモンのピリ辛炒め	鮭と野菜の香味ソースで	鰯のボテサラ焼き
エネルギー 356kcal たんぱく質 13.7g 脂質 22.5g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 439kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.3g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 201kcal たんぱく質 20.1g 脂質 4.4g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 279kcal たんぱく質 23.7g 脂質 6.7g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 243kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 12.5g 食塩相当量 3.1g
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
月	火	水	木	金
				
メンチカツ	ロールキャベツ	ヘルシー豚玄米揚げ	鶏もも肉と厚揚げの揚げ出し	鶏胸肉の香味焼き
エネルギー 250kcal たんぱく質 5.9g 脂質 15.8g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 309kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.4g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 356kcal たんぱく質 13.7g 脂質 22.5g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 499kcal たんぱく質 35.7g 脂質 28.9g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 393kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.4g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 3.1g
				
あじたたき丼	エビチリ	鮭と野菜のマヨカレー焼き	カレーのムニエル	鰯の生姜焼き
エネルギー 515kcal たんぱく質 19.4g 脂質 3.3g 炭水化物 97.4g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 375kcal たんぱく質 38.2g 脂質 10.8g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 182kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.9g 炭水化物 1.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 232kcal たんぱく質 18.7g 脂質 7.0g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 0.4g	エネルギー 203kcal たんぱく質 20.4g 脂質 3.2g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 4.8g

2025年6月メニュー予定

6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
月	火	水	木	金
 ソースカツ丼 エネルギー 555kcal たんぱく質 21.3g 脂質 4.2g 炭水化物 103.9g 食塩相当量 2.0g	 肉団子 エネルギー 283kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.4g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 2.3g	 鶏肉のディアル エネルギー 562kcal たんぱく質 25.6g 脂質 41.3g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 2.1g	 豚の生姜焼き エネルギー 606kcal たんぱく質 15.5g 脂質 48.3g 炭水化物 16.2g 食塩相当量 2.5g	 チキントマト煮込みオープン焼き エネルギー 495kcal たんぱく質 26.8g 脂質 26.3g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 1.8g
 サーモンの味噌幽庵 エネルギー 205kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.0g 炭水化物 14.5g 食塩相当量 3.1g	 鯖竜田揚げ エネルギー 266kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 17.0g 食塩相当量 2.5g	 鯖と彩野菜御煮 エネルギー 179kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.4g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 4.1g	 鯖のグラタン エネルギー 451kcal たんぱく質 34.8g 脂質 20.1g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 0.4g	 鯖あんかけ エネルギー 190kcal たんぱく質 12.3g 脂質 4.9g 炭水化物 18.7g 食塩相当量 2.7g
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
月	火	水	木	金
 ロースカツ エネルギー 439kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.3g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 2.8g	 和風ハンバーグ エネルギー 275kcal たんぱく質 16.3g 脂質 7.6g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 1.4g	 鶏の甘酢炒め エネルギー 515kcal たんぱく質 24.4g 脂質 31.7g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 2.4g	 ポークチャップ エネルギー 507kcal たんぱく質 25.8g 脂質 28.4g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 4.8g	 油淋鶏 エネルギー 508kcal たんぱく質 24.3g 脂質 31.6g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 3.0g
 ねぎとろ丼 エネルギー 414kcal たんぱく質 25.2g 脂質 28.3g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 3.5g	 鯖幽庵焼き エネルギー 177kcal たんぱく質 15.9g 脂質 6.8g 炭水化物 9.4g 食塩相当量 1.8g	 サーモンのポテサラ焼き エネルギー 223kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.4g 炭水化物 12.5g 食塩相当量 3.1g	 鰯オープンパン粉焼き エネルギー 131kcal たんぱく質 10.3g 脂質 5.0g 炭水化物 9.1g 食塩相当量 0.6g	 鯖のカレー風味 エネルギー 198kcal たんぱく質 9.4g 脂質 12.1g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 4.9g
6月30日				
月				
 つくね丼 エネルギー 688kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.0g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 3.1g				
 ミックスフライ エネルギー 356kcal たんぱく質 13.7g 脂質 22.5g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.6g				

※メニュー内容・栄養成分表示は仕入れ状況により変更する場合がございます。