

# 6月 献立表

**こだわり八菜** **こだわり八菜** **ごはんセット**

主菜がまいにち2品! 旬の食材と調理法のこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。

「こだわり八菜」は、毎週火曜日がセレクトメニューです。主菜を2種類から選べます。火曜日のメニュー欄をご確認ください。

選ぶ主菜1 **A** 主菜A **B** 主菜B

どちらかご希望のメニューをお選びください。メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。

**ごはんセット** **ごはんセット** **おすすめ!**

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています!

★日本全国食巡り中部3県特集②★

中部3県(長野県・山梨県・静岡県)の食材やご当地メニューなども!

中部特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

6月1日(日)

[主菜1] 味噌カツ  
[主菜2] さばの塩焼き

- キャベツのミルク煮(オプセ牛乳使用)
- 卵の花
- 人参のまごころ炒め
- シェルマカロニサラダ
- りんごのコンポート
- 香の物

海老ピラフ 牛乳の日



6月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
<b>主菜1</b> イカメンチ <b>主菜2</b> 鶏肉の海苔マヨネーズ焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの肉味噌炒め</li> <li>さつま芋のレーズン煮</li> <li>ほうれん草としめじのソテー</li> <li>海藻サラダ</li> <li>いんげんのピーナッツ和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>選べる主菜1</b> <b>A</b> 牛肉とビーマンの生姜炒め <b>B</b> 麦富士豚のたっぷり温野菜 <b>主菜2</b> いわしの竜田揚げ蒲焼きだれ <ul style="list-style-type: none"> <li>蓮根の海鮮塩炒め</li> <li>大根とツナの煮物</li> <li>エリンギと小松菜の煮びたし</li> <li>タマゴサラダ</li> <li>カリフラワーのマリネ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 麦ごはん	<b>主菜1</b> ポークディアブル <b>主菜2</b> 赤魚のレモンバターソテー <ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーのトマト煮</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>アスパラソテー</li> <li>ハムと人参のマリネ</li> <li>豆のイタリアンサラダ</li> <li>ピクルス</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 鶏肉の竜田揚げ五味ソース <b>主菜2</b> ほっけのみりん漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもと根菜の煮物</li> <li>切干大根の炒め煮</li> <li>いんげんとツナの炒め物</li> <li><b>そばサラダ</b></li> <li>アロエのシロップ漬け</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 家常豆腐(ジャージャン豆腐) <b>主菜2</b> ホキの竜田揚げ甘酢あんかけ <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃのピリ辛煮</li> <li>海鮮焼売</li> <li>さつま揚げの野菜炒め</li> <li>大根の中華風マリネ</li> <li>棒々鶏サラダ</li> <li>ザーサイ漬け</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 豚肉のごぼう炒め <b>主菜2</b> さわらのごま漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの炊き合わせ</li> <li>ぜんまいの炒め煮</li> <li>アスパラときのこの炒め物</li> <li>コーンポテトサラダ</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット わかめごはん	<b>主菜1</b> カニクリーミーコロッケ <b>主菜2</b> メバルのきのご蒸し <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子とじゃが芋の煮物</li> <li>切り昆布の炒り煮</li> <li>いんげんの甘辛炒め</li> <li>豆のごま和えサラダ</li> <li>しろ菜の生姜和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯
<b>主菜1</b> カレイのしそ香味焼き <b>主菜2</b> 鶏肉の葱塩焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>冬瓜の水晶煮★あごだし★</li> <li>茄子の田楽</li> <li>ピーマンと筍の中華炒め</li> <li>胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>豆と豆乳のサラダ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット ひじきごはん	<b>選べる主菜1</b> <b>A</b> サーモンフライ <b>B</b> 金目鯛の煮付け <b>主菜2</b> たっぶり野菜の豚しゃぶ <ul style="list-style-type: none"> <li><b>松本一本ねぎ鶏肉団子</b></li> <li>ビーマンのツナ炒め</li> <li>コーン入り五目ひじき煮</li> <li>ほうれん草の湯葉和え</li> <li>彩りなます</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 牛肉のんにく醤油炒め <b>主菜2</b> いわしの梅煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>里芋の煮ころがし</li> <li>ビーマンとウインナーのソテー</li> <li>茄子の揚げだし</li> <li>ピーンズサラダ</li> <li>チンゲン菜のくるみ和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 十五穀ごはん	<b>主菜1</b> アジのごまかつお焼き <b>主菜2</b> 鶏肉の治部煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリーとコーンのにんにく炒め</li> <li>根菜の白味噌煮</li> <li>筍のじゃこ炒め</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>根菜と青菜のおひたし</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> ほっけの幽庵焼き <b>主菜2</b> 豚肉のトマト炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>あさり大根</li> <li>じゃが芋のツナマヨネーズ炒め</li> <li>チンゲン菜と油揚げの煮びたし</li> <li>オクラとしらすのマリネ</li> <li>みょうがとわかめの酢味噌和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> さばの山椒照り焼き <b>主菜2</b> 牛肉の煮物 <ul style="list-style-type: none"> <li>すり身巻き高野豆腐</li> <li>茄子の揚げだし</li> <li>ブロッコリーのベーコンソテー</li> <li>小松菜の辛子和え</li> <li>そら豆の白和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> シーフードカレー <b>主菜2</b> チキンのバジル焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンフライ</li> <li>野菜のコンソメ煮</li> <li>ハムとほうれん草のソテー</li> <li>コールスロー</li> <li>いんげんのピーナッツ和え</li> <li>ピクルス</li> </ul> ごはんセット 白飯
<b>主菜1</b> さわらの西京焼き <b>主菜2</b> 豚肉と厚揚げの煮物 <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子の柚子味噌田楽</li> <li>ズッキーニのにんにく炒め</li> <li>チンゲン菜の塩炒め</li> <li>彩りなます</li> <li>両口屋は清「をちこち」</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>選べる主菜1</b> <b>A</b> 太刀魚の梅かつお焼き <b>B</b> 牛肉のすき焼き煮 <b>主菜2</b> 鶏肉と冬瓜の旨煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>トマトと卵のオイマヨネーズ炒め</li> <li>いんげんのベーコン炒め</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>カリフラワーのマスタードマリネ</li> <li>小松菜のしそ和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 天麩羅(キヌ・ヤングコーン・かぼちゃ) <b>主菜2</b> 牛肉と野菜の香味炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜の煮びたし</li> <li>茄子のしらす山椒炒め</li> <li>ぜんまいの炒め煮</li> <li>豆とコーンのおからサラダ</li> <li>キャベツのわさび和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 助宗鱈の生姜蒸し <b>主菜2</b> 豚肉の柚子胡椒炒め <ul style="list-style-type: none"> <li><b>高野豆腐の炊き合わせ</b></li> <li>ズッキーニとベーコンのソテー</li> <li>蓮根の挟み揚げ</li> <li>枝豆とコーンのサラダ</li> <li>ほうれん草と小海老のおひたし</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 牛肉とセロリの炒め物 <b>主菜2</b> 鮭のマスタード焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃのいとこ煮</li> <li>きのこチンゲン菜の炒め物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>人参とコーンの和え物</li> <li>わかめサラダ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット カレーピラフ	<b>主菜1</b> 海老フライ <b>主菜2</b> コーン入りトマトソースハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> <li><b>きのこのバターソテー</b></li> <li>ズッキーニのマスタード炒め</li> <li>アスパラベーコン</li> <li>ブロッコリーとチーズの和え物</li> <li>イタリアンピーンズサラダ</li> <li>ピクルス</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 焼きさばの和風マリネ <b>主菜2</b> 牛肉と空芯菜のスパイシー塩炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>冬瓜の炊き合わせ</li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>ズッキーニの生姜炒め</li> <li>根菜のしそ風味和え</li> <li>チーズポテトサラダ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 麦ごはん
<b>主菜1</b> 鶏肉の照り焼き <b>主菜2</b> メバルの香味蒸し <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜ときのこの炒め物</li> <li>冬瓜の蟹風味フレークあんかけ</li> <li>茄子の揚げだし</li> <li>海藻サラダ</li> <li>いんげんのピーナッツ和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>選べる主菜1</b> <b>A</b> 豚肉とズッキーニのマヨネーズ炒め <b>B</b> 太平燕風炒め <b>主菜2</b> タラフライ <ul style="list-style-type: none"> <li>いわしつみれの炊き合わせ</li> <li>ごぼうの山椒炒め</li> <li><b>いんげんと桜海老のさっと煮</b></li> <li>胡瓜の酢の物</li> <li>ツナサラダ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 牛肉とトマトのピーンズ炒め <b>主菜2</b> 赤魚の煮付け <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナじゃが</li> <li>ズッキーニときのこの炒め物</li> <li>キャベツのバター蒸し</li> <li>長芋とオクラの柚子醤油サラダ</li> <li>ほうれん草の黒ごま和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 鮭わかめごはん	<b>主菜1</b> 和風ハンバーグ <b>主菜2</b> アジのたっぷり薬味だれ <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの煮物</li> <li>チンゲン菜の小海老炒め</li> <li>豆腐とそら豆の旨煮★あごだし★</li> <li>三色ナムル</li> <li>パンクキンサラダ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> ポークブラウンシチュー <b>主菜2</b> 真鱈のチーズパン粉焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートオムレツ</li> <li><b>カリフラワーのミルク煮</b></li> <li>あさりのトマト煮</li> <li>コーンポテトサラダ</li> <li>甘夏と彩りビーマンのマリネ</li> <li>ピクルス</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 牛肉の塩麹炒め <b>主菜2</b> アジ大葉フライ <ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラの旨煮</li> <li>ごぼうの炒り煮</li> <li>セロリのピリ辛炒め</li> <li>五品目の和風サラダ</li> <li>人参の粒マスタード和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 十五穀ごはん	<b>主菜1</b> 豚肉の野沢菜炒め <b>主菜2</b> さわらの利休焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの炊き合わせ</li> <li>キャベツのツナマヨネーズ炒め</li> <li>チンゲン菜とエリンギの炒め物</li> <li>わかめとオクラの和え物</li> <li>ブロッコリーとコーンのチーズサラダ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯
<b>主菜1</b> いわしの南蛮漬け <b>主菜2</b> 具沢山麻婆豆腐 <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜のカシューナッツ炒め</li> <li>焼売</li> <li>冬瓜の水晶煮</li> <li>中華くらげのサラダ</li> <li>辣白菜(ラーバーツアイ)</li> <li>りんごのコンポート</li> </ul> ごはんセット 麦ごはん	<b>選べる主菜1</b> <b>A</b> 牛肉とごぼうの甘辛煮 <b>B</b> 鶏肉のもろこし揚げ <b>主菜2</b> 鮭のもろみ味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>たご揚げ昆の煮物</li> <li>にらもやし</li> <li>じゃが芋とベーコンの炒め物</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>いかのごま味噌和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 五目ごはん	<b>主菜1</b> 鶏肉の幽庵焼き <b>主菜2</b> 太刀魚の生姜煮 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>茄子の柚子味噌田楽</b></li> <li>五目大豆煮</li> <li>ビーマンのたらこ炒め</li> <li>かぼちゃとナッツのサラダ</li> <li>カリフラワーの梅おかか和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 豚肉のガーリックソテー <b>主菜2</b> 助宗鱈のアクアパッツァ <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこのクリーム煮</li> <li>いんげんのコンソメ炒め</li> <li>バジル蓮根</li> <li>コーンと枝豆のシーザーサラダ</li> <li>イタリアンマリネ</li> <li>ピクルス</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 赤魚の更紗蒸し <b>主菜2</b> 牛肉じゃが <ul style="list-style-type: none"> <li>ふんわりしんじょ</li> <li>チンゲン菜の海老塩炒め</li> <li>キャベツのバター蒸し</li> <li>枝豆入りマカロニサラダ</li> <li>いんげんのごまドレッシング和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 天麩羅(穴子・かぼちゃ・オクラ) <b>主菜2</b> 豚肉と野菜の山椒炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>ビーマンとツナのごま炒め</li> <li>柚子味噌蓮根</li> <li>かぼちゃのレーズン煮</li> <li>穴子と胡瓜の酢の物</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯	<b>主菜1</b> 牛肉とチンゲン菜の炒め物 <b>主菜2</b> アジの香味蒸し <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン野菜炒め</li> <li>切干大根煮</li> <li>小松菜と油揚げの煮びたし</li> <li>葱ぬた</li> <li>枝豆とポテトのサラダ</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 白飯
<b>主菜1</b> 30日(月)	<b>選べる主菜1</b> <b>A</b> 牛肉とごぼうの甘辛煮 <b>B</b> 鶏肉のもろこし揚げ <b>主菜2</b> 鮭のもろみ味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>たご揚げ昆の煮物</li> <li>にらもやし</li> <li>じゃが芋とベーコンの炒め物</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>いかのごま味噌和え</li> <li>香の物</li> </ul> ごはんセット 五目ごはん	<b>主菜1</b> 2日(水)	<b>主菜1</b> 3日(木)	<b>主菜1</b> 4日(金)	<b>主菜1</b> 5日(土)	<b>主菜1</b> 6日(日)

## 今月のピックアップ献立

**6月5日(木)** **こだわり八菜** **長野**

**そばサラダ**

低温でゆっくりと時間をかけて乾燥させた「戸隠そば」の豊かな風味をお試しください。  
株式会社おびなた <https://www.obinata.co.jp>

**6月10日(火)** **中部特集** **長野**

**松本一本ねぎ鶏肉団子**

信州の伝統野菜「松本一本ねぎ」は、肉質が柔らかく甘みも強さが魅力です。\*イラストはイメージです。

**6月19日(木)** **中部特集** **長野**

**高野豆腐の炊き合わせ**

ご長寿県・長野の健康を支えてきた伝統食材である「こうや豆腐」が登場。  
株式会社みずすずコーポレーション <https://shop.misuzu-co.jp>

**6月21日(土)** **中部特集** **長野**

**きのこのバターソテー**

信州からお届けする低温熟成栽培の「ぶなしめじ」をソテーに仕上げました。\*イラストはイメージです。  
株式会社ハーツ <https://www.hearts.co.jp>

**6月24日(火)** **中部特集** **静岡**

**いんげんと桜海老のさっと煮**

由比漁港で競り落としした香り豊かな「桜えび」が献立を彩ります。\*イラストはイメージです。  
原産商店 <https://haratou.com/category/items/sakurabi>

**6月27日(金)** **中部特集** **山梨・長野**

**カリフラワーのミルク煮**

自然豊かな八ヶ岳高原からお届けする「八ヶ岳高原牛乳」を使用しました。  
八ヶ岳乳業株式会社 <https://www.yatsugatakemilk.co.jp>

**6月29日(日)** **中部特集** **長野**

**豚肉の野沢菜炒め**

長野県のご当地食材である「野沢菜」は、お茶受けや酒の肴、炒め物など様々な調理方法で使用されています。\*イラストはイメージです。

**7月2日(水)** **中部特集** **山梨**

**茄子の柚子味噌田楽**

練り仕上げた「柚子味噌」は、山梨県の特産品でもあります。\*イラストはイメージです。

※献立は都合により変更になる場合がございます。【参考文献】旬「トマト」「ピーマン」「とうもろこし」「ズッキーニ」、うちの郷土料理 農林水産省([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/menu/kosyu\\_miso.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/menu/kosyu_miso.html))、農林水産省 選定郷土料理百選(<https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100/>)、もっとならだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店、(栗膳)タマノイ酢株式会社 提供資料

6月

## こだわり八菜【おかずのみ】栄養価表

### こだわり八菜

### 【おかずのみ】

### こだわり八菜

### 【おかずのみ】選べる主菜B

	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂質 (g)	炭水化 (g)	食塩相 (g)	
6/ 1	日	504	17.6	32.1	34.0	2.6
6/ 2	月	420	18.4	24.9	30.6	2.6
6/ 3	火	498	22.8	35.1	23.4	3.1
6/ 4	水	438	23.3	28.3	20.8	2.7
6/ 5	木	439	21.5	24.9	30.8	2.8
6/ 6	金	498	21.2	26.9	40.3	3.4
6/ 7	土	422	24.3	27.4	18.2	2.2
6/ 8	日	448	18.1	25.1	37.1	2.6
6/ 9	月	352	19.3	21.2	19.9	3.0
6/ 10	火	428	23.1	25.2	25.8	2.5
6/ 11	水	480	24.5	32.2	26.1	3.5
6/ 12	木	385	21.8	21.0	26.7	2.7
6/ 13	金	371	23.4	21.5	19.5	3.2
6/ 14	土	522	26.2	37.6	21.5	3.2
6/ 15	日	446	20.7	28.4	26.0	3.3
6/ 16	月	456	21.6	24.5	35.4	3.1
6/ 17	火	427	19.5	28.5	21.6	3.4
6/ 18	水	489	22.6	34.5	23.9	2.9
6/ 19	木	406	24.4	25.3	18.4	3.3
6/ 20	金	481	23.6	30.0	32.4	3.4
6/ 21	土	413	14.9	24.1	35.6	2.5
6/ 22	日	483	22.1	35.4	20.0	3.4
6/ 23	月	292	18.0	15.4	19.0	3.2
6/ 24	火	491	23.4	30.9	27.3	2.6
6/ 25	水	447	25.4	29.8	22.0	3.1
6/ 26	木	391	19.1	22.5	27.1	3.3
6/ 27	金	403	25.5	22.5	22.1	2.3
6/ 28	土	434	20.1	27.9	28.7	3.1
6/ 29	日	455	25.8	31.0	15.3	3.1
6/ 30	月	483	17.1	29.0	36.5	2.6
合計		13202	649.3	823.1	786.0	88.8
平均		440	21.6	27.4	26.2	3.0

	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂質 (g)	炭水化 (g)	食塩相 (g)	
6/ 1	日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 2	月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 3	火	489	19.4	34.9	21.3	2.8
6/ 4	水	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 5	木	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 6	金	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 7	土	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 8	日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 9	月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 10	火	392	27.9	22.7	17.3	2.8
6/ 11	水	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 12	木	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 13	金	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 14	土	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 15	日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 16	月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 17	火	464	21.9	30.7	27.2	3.7
6/ 18	水	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 19	木	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 20	金	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 21	土	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 22	日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 23	月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 24	火	492	22.3	29.8	31.0	2.9
6/ 25	水	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 26	木	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 27	金	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 28	土	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 29	日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 30	月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		1837	91.5	118.1	96.8	12.2
平均		459	22.9	29.5	24.2	3.1



こだわり八菜【ごはんセット】栄養価表

こだわり八菜

【ごはんセット】

	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂質 (g)	炭水化 (g)	食塩相 (g)
6/ 1 日	740	21.8	34.2	85.8	3.3
6/ 2 月	660	22.5	25.8	82.1	2.6
6/ 3 火	723	26.4	35.9	76.5	3.1
6/ 4 水	678	27.4	29.2	72.3	2.7
6/ 5 木	679	25.6	25.8	82.3	2.9
6/ 6 金	738	25.3	27.8	91.8	3.4
6/ 7 土	661	28.5	28.3	73.3	5.8
6/ 8 日	688	22.2	26.0	88.6	2.6
6/ 9 月	609	24.7	22.1	76.8	7.2
6/ 10 火	668	27.2	26.1	77.3	2.5
6/ 11 水	734	28.9	33.4	84.2	3.5
6/ 12 木	625	25.9	21.9	78.2	2.7
6/ 13 金	611	27.5	22.4	71.0	3.2
6/ 14 土	762	30.3	38.5	73.0	3.2
6/ 15 日	686	24.8	29.3	77.5	3.3
6/ 16 月	696	25.7	25.4	86.9	3.1
6/ 17 火	667	23.6	29.4	73.1	3.4
6/ 18 水	729	26.7	35.4	75.4	3.0
6/ 19 木	646	28.5	26.2	69.9	3.4
6/ 20 金	721	27.7	30.9	88.2	4.8
6/ 21 土	653	19.0	25.0	87.1	2.5
6/ 22 日	708	25.7	36.2	73.1	3.4
6/ 23 月	532	22.1	16.3	70.5	3.3
6/ 24 火	731	27.5	31.8	78.8	2.6
6/ 25 水	689	31.0	31.0	89.7	5.9
6/ 26 木	631	23.2	23.4	78.6	3.3
6/ 27 金	643	29.6	23.4	73.6	2.3
6/ 28 土	688	24.5	29.1	86.8	3.1
6/ 29 日	695	29.9	31.9	66.8	3.1
6/ 30 月	708	20.7	29.8	89.6	2.6
合計	20399	774.4	851.9	2378.8	102.1
平均	680	25.8	28.4	79.3	3.4

こだわり八菜

【ごはんセット】選べる主菜B

	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂質 (g)	炭水化 (g)	食塩相 (g)
6/ 1 日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 2 月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 3 火	489	19.4	34.9	21.3	2.8
6/ 4 水	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 5 木	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 6 金	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 7 土	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 8 日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 9 月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 10 火	392	27.9	22.7	17.3	2.8
6/ 11 水	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 12 木	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 13 金	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 14 土	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 15 日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 16 月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 17 火	464	21.9	30.7	27.2	3.7
6/ 18 水	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 19 木	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 20 金	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 21 土	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 22 日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 23 月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 24 火	492	22.3	29.8	31.0	2.9
6/ 25 水	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 26 木	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 27 金	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 28 土	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 29 日	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/ 30 月	0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計	1837	91.5	118.1	96.8	12.2
平均	459	22.9	29.5	24.2	3.1

## ■6月 こだわり八菜（おかずのみ）

製品名	アレルギー表示要
25・06・01 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・02 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・落花生・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
25・06・03 こだわり八菜A	えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・さば・大豆
25・06・03 こだわり八菜B	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・豚肉
25・06・04 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・06・05 こだわり八菜	小麦・そば・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・06・06 こだわり八菜	えび・かに・小麦・卵・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・06・07 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・06・08 こだわり八菜	かに・小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・06・09 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・10 こだわり八菜A	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・06・10 こだわり八菜B	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・06・11 こだわり八菜	くるみ・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・12 こだわり八菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・アーモンド・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・13 こだわり八菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・06・14 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉
25・06・15 こだわり八菜	えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン
25・06・16 こだわり八菜	小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・06・17 こだわり八菜A	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・17 こだわり八菜B	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・18 こだわり八菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆
25・06・19 こだわり八菜	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・20 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・りんご
25・06・21 こだわり八菜	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・22 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・23 こだわり八菜	かに・小麦・卵・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・24 こだわり八菜A	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
25・06・24 こだわり八菜B	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・25 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・06・26 こだわり八菜	えび・くるみ・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・27 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・28 こだわり八菜	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・06・29 こだわり八菜	かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・30 こだわり八菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・01 こだわり八菜A	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・07・01 こだわり八菜B	小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・07・02 こだわり八菜	くるみ・小麦・卵・乳成分・アーモンド・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・07・03 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・04 こだわり八菜	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・やまいも
25・07・05 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉
25・07・06 こだわり八菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

■6月 こだわり八菜（ごはんセット）

※白飯の日のアレルギーは  
 こだわり八菜（おかずのみ）ページをご参照ください。

製品名	アレルギー表示要
25・06・01 こだわり八菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・03 こだわり八菜Aごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・さば・大豆
25・06・03 こだわり八菜Bごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・豚肉
25・06・07 こだわり八菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・06・09 こだわり八菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・11 こだわり八菜ごはん	くるみ・小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・20 こだわり八菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・22 こだわり八菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・25 こだわり八菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・06・28 こだわり八菜ごはん	かに・小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・06・30 こだわり八菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・01 こだわり八菜Aごはん	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・07・01 こだわり八菜Bごはん	小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉