



★は、ディスプレイのお弁当の日です。
★味付ごはんには、貝・えび・かにエキスは含まれません。

令和元年6月献立表

エ：エネルギー
たん：たんぱく質
脂：脂質

有限会社 こうじや

管理栄養士 佐々木 忍

※揚げ油には、えび・かに・卵の成分が含まれます。

029-305-5104

日付	献立(アレルゲン)	アレルゲン・栄養価	日付	献立(アレルゲン)	アレルゲン・栄養価	日付	献立(アレルゲン)	アレルゲン・栄養価
3 (月)	ポークカレー(乳・やまいも) 福神漬け ツナサラダ ぶどうゼリー(ぶどう)	乳・やまいも エ：833kcal たん：18.1g 脂：17.7g	12 (水)	ごはん ささみチーズフライ(卵・乳・りんご) カマボコサラダ(卵・乳) たくあん ひじきの煮物 とりつくね(卵) じゃがいもの味噌汁	卵・乳・りんご エ：864kcal たん：23.4g 脂：25.2g	21 (金)	きつねうどん(卵・乳) シーザーサラダ(卵・乳) おかかふりかけごはん 五目野菜天(卵) ゆで玉子(卵) 桜漬け	卵・乳 エ：897kcal たん：28.4g 脂：15.9g
4 (火)	ごはん 鶏の塩麹焼き カレーコロッケ(乳・りんご) たくあん もやしのおかか和え(卵) いんげんと玉ねぎのソテー キャベツの味噌汁	乳・りんご エ：742kcal たん：19.9g 脂：16.9g	★ 13 (木)	ごはん ハンバーグデミグラスソース(乳・りんご・バナナ) ペペロンチーノ 大根とツナのサラダ(卵) 桜漬け エリンギの味噌汁	乳・りんご・バナナ エ：804kcal たん：26.7g 脂：30.0g	24 (月)	野菜カレー(乳・やまいも) 大根サラダ ピーチジュース(桃)	乳・やまいも・ぶどう エ：947kcal たん：17.4g 脂：18.3g
5 (水)	あさりめし(あさり) さわらの西京焼き ポパイサラダ(卵) 桜漬 肉野菜炒め 玉子焼き(卵) なめこの味噌汁	あさり・卵 エ：742kcal たん：30.7g 脂：16.2g	14 (金)	かきあげうどん ごましおごはん 小松菜と切干大根の辛子和え 水まんじゅう	エ：702kcal たん：17.4g 脂：18.5g	25 (火)	ごはん 肉団子(乳) キャベツと玉子の炒め物(卵) かにかまサラダ(カニ・卵) たくあん ハッシュドポテト 豆腐の味噌汁	乳・卵 エ：768kcal たん：20.3g 脂：20.0g
6 (木)	ごはん チキンカツ(乳・りんご) 蓮根と玉子のサラダ(卵・乳) ナポリタン 切干大根の煮物 わらびもち にらの味噌汁	卵・乳・りんご エ：722kcal たん：19.8g 脂：13.7g	17 (月)	チキンカレー(乳・やまいも) 福神漬け オレンジゼリー(オレンジ) キャベツのごまマヨ和え(卵)	乳・やまいも・オレンジ・卵 エ：782kcal たん：20.1g 脂：23.2g	★ 26 (水)	ごはん 和風ハンバーグ(乳・りんご) 和風スパゲティ ほうれん草の胡麻和え つぼ漬け 切干大根の味噌汁	乳・りんご エ：775kcal たん：27.8g 脂：15.3g
7 (金)	カレーうどん(乳・やまいも) 竹輪の磯辺揚げ 海藻サラダ 鮭ふりかけごはん(乳) れんこんのはさみ揚げ	乳・やまいも エ：780kcal たん：23.0g 脂：23.6g	18 (火)	ごはん 酢豚(乳) しゅうまい(乳) わかめとキャベツの和え物 つぼ漬け まいたけの味噌汁	乳 エ：799kcal たん：19.5g 脂：20.3g	27 (木)	ごはん 八宝菜 桜漬 メンマサラダ 揚げ餃子(乳) チヂミ(乳) ほうれん草と玉子のスープ(卵)	乳・卵 エ：874kcal たん：23.6g 脂：26.3g
10 (月)	キーマカレー(乳・山芋・りんご) ごぼうサラダ(卵) りんごゼリー(りんご) 福神漬け	乳・やまいも・りんご・卵 エ：754kcal たん：18.7g 脂：19.4g	19 (水)	ごはん 鶏と高野豆腐の炒め煮 チンゲン菜とコーンのサラダ グラタン(乳) 桜漬け 鯖の樽田揚げ(サバ・卵) えのきの味噌汁	さば・卵・りんご エ：742kcal たん：20.4g 脂：13.7g	28 (金)	冷やし中華(卵・乳) 鶏そぼろごはん 紅生姜 かぼちゃサラダ(卵)	卵 エ：911kcal たん：28.6g 脂：19.6g
11 (火)	ごはん 鶏のから揚げ(卵) 切り干し大根のサラダ 桜漬け 欧風バイクドエッグ(卵) エビと春雨のスープ(エビ)	卵・エビ エ：749kcal たん：19.9g 脂：20.9g	20 (木)	ごはん 麻婆茄子 ナムル たくあん 三角春巻き えびチリ(エビ・乳) 豆腐のスープ	卵・乳・トマト エ：828kcal たん：22.6g 脂：26.4g			



★は、ディスプレイのお弁当の日です。
★味付ごはんには、貝・えび・かにエキスは含まれません。

令和元年5月献立表

エ：エネルギー
たん：たんぱく質
脂：脂質

※揚げ油には、えび・かに・卵の成分が含まれます。

有限会社 こうじや
029-305-5104

日付	献立(アレルギー)	アレルギー・栄養価	日付	献立(アレルギー)	アレルギー・栄養価	日付	献立(アレルギー)	アレルギー・栄養価
7 (火)	ポークカレー(乳・山芋) 福神漬 りんごゼリー(りんご) 中華サラダ	乳・山芋・りんご エ：844kcal たん：19.4g 脂：18.4g	15 (水)	ごはん 豚肉と春野菜の炒め物 メンチカツ 玉子焼き つぼ漬 シーザーサラダ たまごのスープ	小麦・卵・乳 エ：728kcal たん：24.2g 脂：17.7g	★ 28 (火)	ごはん 鶏の竜田揚げ(卵・乳) コーンサラダ 桜漬 和風スパゲティ エリンギの味噌汁	卵・乳・ エ：996kcal たん：34.8g 脂：38.0g
8 (水)	ごはん チンジャオロース えびのチリソース(乳・えび) かに玉(カニ・卵) 桜漬 ナムル ワンタンスープ	卵・乳・えび エ：758kcal たん：20.2g 脂：19.7g	16 (木)	味付ごはん 豚とたけのこの味噌炒め 豆腐ハンバーグ(卵・乳) かまぼこサラダ(卵・乳) 切干大根の煮物 白身魚と豆腐のしんじょ(卵) もやしの味噌汁	卵・乳 エ：896kcal たん：26.7g 脂：29.6g	29 (水)	わかめごはん 焼肉風野菜炒め チンゲン菜のサラダ 揚げ餃子(乳) ゴマ団子 えのきの味噌汁	カニ・卵・乳 エ：786kcal たん：20.8g 脂：13.2g
★ 9 (木)	ごはん ほうれん草とえのきの和え物 トマトソースハンバーグ(乳) ナポリタン たくあん 大根の味噌汁	乳 エ：791kcal たん：27.0g 脂：15.0g	17 (金)	かき揚げうどん(卵) 鮭ふりかけごはん(乳) たけのことふきの煮物 桜漬	卵・乳 エ：691kcal たん：16.9g 脂：18.2g	30 (木)	ふりかけごはん ケバブ風ソテー(乳) たっぷりコーンフライ(りんご) ナッツのサラダ(乳・卵) 桜漬 鶏ガラスープ	乳・卵・りんご エ：859kcal たん：28.3g 脂：34.1g
13 (月)	キーマカレー(やまいも・りんご) 福神漬 小松菜と玉子の和え物(卵) りんごゼリー(りんご)	やまいも・りんご 卵 エ：849kcal たん：41.0g 脂：12.0g	20 (月)	チキンカレー(小麦・乳・山芋) 福神漬 キャベツの胡麻和え(卵) オレンジジュース	小麦・乳・山芋・ 卵・りんご エ：782kcal たん：18.9g 脂：20.4g	31 (金)	煮込みうどん(卵) たらこふりかけごはん(乳) ほうれん草の胡麻和え みたらし団子 やきとり 蓮根の挟み揚げ	卵・乳 エ：759kcal たん：23.0g 脂：16.8g
14 (火)	ごはん 照り焼きチキン たくあん 大根サラダ ハッシュドポテト ペペロンチーノ わかめスープ	エ：914kcal たん：29.6g 脂：28.6g	27 (月)	キーマカレー(りんご) 福神漬 小松菜と玉子の和え物(卵) りんごゼリー(りんご)	りんご エ：849kcal たん：41.0g 脂：12.0g			