

2011ねん

ぱくぱくランチメニュー



こんげつのワンポイント!

6月4日は虫歯予防デーです。楽しくおいしく、味わいながら食事をして、「噛む習慣」を身につけましょう。噛むことで、消化・吸収をよくするだけでなく、脳の働きを活発にしたり、唾液の分泌により虫歯予防にもつながります。また、歯の成長に大切なカルシウムをしっかりとり、強い歯を作りましょう。

月

火

水

木

金



1

エネルギー 408 kcal

ごはん
魚の甘酢あんかけ
色々野菜のソテー
トマトとヒジキのごま和え
ほうれん草しゅうまい
杏仁豆腐

2

エネルギー 420 kcal

ごはん
カラフルマンのチキンオムレツ
カレー餃子
切干大根の煮物
みかん缶

3

エネルギー 415 kcal

ゆかりわかめごはん
鶏肉の五目炒め
イカバーグ
ごぼうとツナの
すりごまサラダ
プチホットケーキ

6

エネルギー 415 kcal

五目ごはん
メンチカツ
キャベツとソーセージの
ペペロンチーノ
ほうれん草の中華サラダ
白玉だんご

7

エネルギー 390 kcal

黒糖パン
コーンコロッセ
マカロニとシーフードの
バジル炒め
ブロッコリーと卵のオムレツ
苺ミルクプリン

8

エネルギー 416 kcal

ごはん
豚バラと茄子の味噌炒め
いわしのハンバーグ
スパゲッティサラダ
いももち

9

エネルギー 409 kcal

ごはん
焼鳥丼
レンコンの挟み揚げ
昆布豆
プチチーズケーキ

10

エネルギー 393 kcal

ごはん
夏野菜カレー
野菜入りマッシュポテト
& ウィンナー
パイン缶

13

エネルギー 384 kcal

かつおふりかけごはん
鮭とろカツ
きんぴらごぼう
ささみと海藻の胡麻オムレツ
ヨーグルトゼリー

14

エネルギー 405 kcal

クリームサンドパン
ジャージャー麺
おさかなナゲット
アスパラとベーコンの
ポテトサラダ
マスカットゼリー

15

エネルギー 423 kcal

ごはん
ビビンバ
ニラまんじゅう
揚げだし豆腐
ピーチ缶

16

エネルギー 395 kcal

ごはん
ハヤシライス
パンパンジーサラダ
チーズフライ

17

エネルギー 405 kcal

わかめごはん
若鶏の唐揚げ
色々野菜のサラダ
糸こぶの煮物
アンパンマン高野煮
かぼちゃプリン

20

エネルギー 417 kcal

ごはん
チーズ入りハンバーグ
ナポリタン
コールスローサラダ
プチメロンホットケーキ

21

エネルギー 385 kcal

人参ロールパン
プチエビグラタン
ナゲット
バターコーン添え
ブルーハワイゼリー

22

エネルギー 394 kcal

ごはん
ホイコーロー
つくね串
筍とちくわ味噌炒め
杏仁寒天&パイ

23

エネルギー 422 kcal

青菜ごはん
マヨたま包み揚げ
チキンビーンズ
星ポテ
ひじきの煮物
プチ焼イモ

24

エネルギー 416 kcal

ごはん
豚肉詰めマホーかけ
エビの包み蒸し
かぼちゃグラタン
はちみつレモンゼリー

27

エネルギー 405 kcal

ごはん
春巻き
八宝菜
ひじきの厚焼き玉子
ぶどう缶

28

エネルギー 389 kcal

ふかふか丸パン
オムレツ ミートソースかけ
じゃがいもとウィンナーの
にんにく炒め
寒天ゼリー

29

エネルギー 423 kcal

ごはん
カレーライス
鶏肉の唐揚げ
キャベツと卵のサラダ
チーズ

30

エネルギー 422 kcal

ごはん
エビフライ
肉団子
動物パスタのケチャップ和え
大根と胡瓜の和風サラダ
プリン



★上記メニューは食材の仕入れ状況により、一部変更の場合もございますがご了承ください。

<http://www.louvremenu.com/>



Louvre Menu
ルーブルメニュー