

6月 &lt; June &gt;

## MENU一覽

(株)あづま給食センター TEL: 03-3697-0920 FAX: 03-3697-0999



月	火	水	木	金	土
6月29日	6月30日		5月28日	5月29日	5月30日
豚肉のはちみつ照焼き 枝豆コロッケ 肉野菜炒め インゲンの胡麻和え 401.5Kcal 20.7g 2.9g	ハンバーグ(グリルソース) 紅ズワイガニクリームコロッケ 春雨コールスローサラダ 厚揚げと里芋の甘辛煮 392.1Kcal 19.9g 3.2g	...	すき焼風煮付盛合せ 竹輪の磯部揚げ サバの塩焼き わかめときゅうりの酢物 401.7Kcal 17.6g 2.9g	自家製豚カツ チキンカレー 目玉焼き フレンチサラダ 416.7Kcal 12.6g 2.1g	肉天 自家製かに玉 ホイコーロー 中華サラダ 381.7Kcal 14.6g 3.9g
6月1日	2	3	4	5	6
デミグラス煮込ハンバーグ イカフライ&コロッケ 焼魚: ホッケ塩焼き ポテトサラダ 391.4Kcal 17.4g 3.2g	鶏肉の唐揚げ甘酢あん ブリの照焼き もやしと小松菜のナムル ひじきと大豆のうま煮 391.6Kcal 15.1g 2.9g	静岡産豚肉メンチカツ 麻婆豆腐 目玉焼き ペンネサラダ 399.6Kcal 18.1g 3.1g	牛しゃぶ(おろしポン酢) 6種彩野菜カレーコロッケ ニシン味醂漬け焼き 切干大根とゴボウのうま煮 389.7Kcal 19.5g 4.1g	チキンティッカ(カレー風味) 特選アジフライ ジェノベーゼパスタ モヤシのコチュジャン炒め 402.7Kcal 20.5g 3.2g	ポテトグラタン 白身魚フライ 五目煮 和風サラダ 401.6Kcal 19.1g 2.9g
8	9	10	11	12	13
本コース豚カツ サワラの西京漬焼き 明太子春雨サラダ 刻み昆布と油揚げの煮付 401.1Kcal 16.9g 2.8g	ビーフカレー ランチグラタンコロッケ オムレツ イタリアンサラダ 396.9Kcal 17.3g 4.1g	黒ムツの照焼き 牛肉コロッケ 豚肉とキャベツのみそ炒め インゲンの胡麻和え 409.7Kcal 16.1g 3.1g	すき焼風煮付盛合せ アジの塩焼き 竹輪の磯部揚げ わかめと人参の酢物 412.4Kcal 18.9g 2.7g	自家製トルティージャ チキンカツ モヤシとほうれん草ナムル ゼンマイと竹の子の甘辛煮 397.2Kcal 20.5g 3.2g	ポークピカタ コロッケ 野菜炒め サラダ 399.1Kcal 20.2g 3.2g
15	16	17	18	19	20
牛肉の冷しゃぶ(ゴマダレ) タコキャベツカツ メバルの照焼き ひじきと油揚げの煮付 388.1Kcal 18.9g 2.8g	豚肉生姜焼き きたあかりコロッケ タラコスパソテー 大根とさつま揚げのうま煮 396.9Kcal 16.3g 3.1g	ハンバーグ(ザンガラソース) サーモンフライ 筑前煮 切干大根柚子胡椒サラダ 406.7Kcal 14.1g 3.1g	鶏唐揚げチリソースかけ ホッケ塩焼き 春雨サラダ モヤシの醤油炒め 401.4Kcal 17.9g 3.7g	アッシュパルマンティエ(グラタン) 特選メンチカツ 玉子豆腐 がんとコンニャクのうま煮 407.2Kcal 22.5g 3.2g	鶏肉玉子とじ かき揚げ ホイコーロー サラダ 389.1Kcal 21.2g 3.2g
22	23	24	25	26	27
特選ヒレカツ 赤魚の塩焼き: 厚焼き玉子 ペンネアラビアータ ワカメとカニカマの酢物 407.6Kcal 21.3g 3.9g	肉団子甘酢あんかけ チーズオムレツ ポテトサラダ 五目煮 393.8Kcal 16.1g 3.2g	牛肉と焼豆腐のうま煮 サバの塩焼き 天ぷら モヤシソテー 403.9Kcal 22.4g 3.5g	チキン照焼き野菜添え 春巻き&シュウマイ ペペロンチーノ 大根とハスのうま煮 406.8Kcal 24.1g 3.4g	自家製豚カツ ビーフカレー 目玉焼き フレンチサラダ 394.8Kcal 26.2g 3.1g	肉天 自家製オムレツ 筑前煮 中華サラダ 381.9Kcal 20.3g 3.9g

○ご注文はA.M 9:30  
までをお願い致します。

○副食(おかず)の  
容器は電子レンジで  
使用しないで下さい。

○食品衛生上、  
P.M 1:00までに  
お召し上がり下さい。

○弁当箱を灰皿として  
使用しないで下さい。

○仕入の都合上、一部  
変更になることが  
ございます。

○弁当箱は当日返却で  
お願いします。翌日以降  
になる場合は、軽く  
洗って下さいませ様  
お願い致します。

★カロリーを表示  
してありますが、お  
かずのみのカロリー  
です。ライスのカロ  
リーは420Kcal  
(普通ライス)です。  
半ライス280Kcal  
です。