



6月献立表

月替わり
メニュー
(月～金)

1食
おかず
のみ **500円** (税込)

ごはん付セット570円(税込)

月

火

水

木

金

2日

カニクリームコロッケ

ロールキャベツ
茸と小松菜ソテー

3日

塩マス焼

野菜天ぷら
つくね焼き

4日

ツナ入野菜炒め

厚焼玉子
田舎風筑前煮

5日

鶏の唐揚げ

ひじき煮
ピリ辛風チャプチェ

6日

ワインソース **ハンバーグ**

ナポリタン
切り干し大根煮

9日

ハムステーキ

蒟と蕨の和風煮
ピリ辛メンマソテー

10日

鰯の照焼

豚と木耳坦々中華炒め
大豆と大根煮

11日

チキンステーキ

洋風ソテー
切り昆布煮

12日

Wエビフライ

塩焼きそば
菜の花辛し和え

13日

白身フライ

巾着と野菜煮
野菜甜面醬炒め

16日

メンチカツ

五目金平ソテー
オクラドレ和え

17日

鯖の味噌煮

フレーク煮
五目卵の花

18日

かに玉甘酢あん

野菜コロッケ
ビーフンソテー

19日

中華春巻

スタミナ炒め
肉団子カレーソース

20日

鱈のマヨネーズ焼

麻婆ナスソテー
根菜煮

23日

味噌カツ

笹牛蒡山菜煮
青梗菜ソテー

24日

ハンバーグ

和風パスタ
蒟の和風煮

25日

ミートソース **オムレツ**

& チキン
春雨と青菜ソテー

26日

鰻の西京焼

水餃子甘酢あん
山クラゲソテー

27日

豚と野菜オイスター炒め

ハムソースステーキ
炊き合わせ

30日

ホタテ入 **クリームコロッケ**

ほうれん草平焼き
小松菜炒り煮



※土日祝祭日はお休みになります

※おかずは400Kcal前後になります

いわき市配食サービス

もご利用出来ます