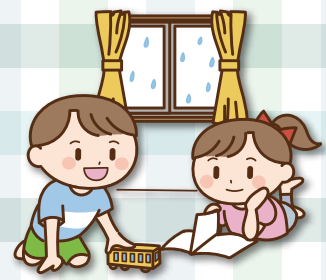




がっのおべんとうメニュー



目玉メニュー

6月13日(月) ミックスグリルハンバーグとエビフライを盛り合わせ、デミグラスソースをかけた。レストランのミックスグリルプレートイメージしています。

6月16日(木) ガバオライス
ガバオライスはタイ料理です。本来はバジルを使用しますが、お子様でも食べやすい味付けにしました。ご飯の上にかけて召し上がり下さい。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

ひとくちメモ

旬とは
6月になると、太陽の光を沢山浴びて元気に育った夏野菜が出回り始めます。この時期の代表的な野菜は、トマト・とうもろこし・胡瓜・茄子・ピーマンなどです。旬の野菜は、味が美味しくなるだけではなくビタミンなどの栄養素も豊富です。美味しい食材を食べて、ジメジメした梅雨を乗り越えましょう。

6

チキンステーキ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.6 g

7

なつやさいカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 14.0 g
*塩分 1.5 g

8

さかなの
なんばんづけ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.5 g

9

オムレツ/やさいコロッケ
フルーツ
ミルクパン/たらこスパ

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 13.1 g
*塩分 1.6 g

10

メンチカツ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.5 g

11

とんかつ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.4 g

12

ガバオ
にんじんのナムル
ライス

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 12.4 g
*塩分 1.3 g

13

ミックスグリル
フルーツ
ライス

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.4 g

14

セサミチキン
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.5 g

15

チンジャオロース
フルーツポンチ
ごましおごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.4 g

16

ササミフライの
トマトソース
フルーツ
フレンチトースト/やきそば

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 13.6 g
*塩分 1.6 g

17

ブルコギふういため
あんにと豆腐
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.4 g

18

やさしいコロッケ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.5 g

19

ケチャップハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.1 g

20

ボルガライスふう
フルーツ
ピラフ

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.4 g

21

タンダーリーチキン
フルーツ
パセリごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.4 g

22

エビフライ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.4 g

23

うめささみフライ
フルーツ
おさかなのりごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.4 g

24

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

25

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

26

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

27

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

28

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

29

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

30

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

31

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

32

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

33

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

34

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

35

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 8.0 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.6 g

