

6月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A (420円)			Kcal 塩分量g	定食B (420円)			Kcal 塩分量g
3	水	主菜	エビカツタルタルソース	ごはん	837	主菜	スタミナポークステーキ丼		782
		副菜	ブロッコリーのコンソメ煮	スープ	2.9	副菜	ほうれん草コーン炒め	スープ	3.6
4	火	主菜	ハンバーグ黒胡椒ソース	ごはん	703	主菜	てりたまチキン丼		740
		副菜	ピリ辛こんにゃく	味噌汁	3	副菜	ハリハリサラダ	味噌汁	2.5
5	水	主菜	豆腐塩野菜あんかけ	ごはん	666	主菜	坦々麺	ごはん	941
		副菜	イカ天	すまし汁	2	副菜	もやしナムル		5.1
6	木	主菜	パプリカとナスの彩り酢鶏	ごはん	957	主菜	牛丼		846
		副菜	春巻き	スープ	3.4	副菜	温玉サラダ	スープ	2.3
7	金	主菜	おろしチキンカツ	ごはん	824	主菜	冷やし中華	ミニおにぎり	850
		副菜	5品目のひじき煮	味噌汁	3.7	副菜	揚げ餃子		5.6
8	土								
9	日								
10	月	休業							
11	火								
12	水								
13	水								
14	金	主菜	とんかつ	ごはん	818	主菜	牛肉のごまだれ漬け焼き	ごはん	773
		副菜	かぼちゃときのこの卵とじ	すまし汁	2.1	副菜	豆腐サラダ	すまし汁	2.5
15	土								
16	日								
17	月	主菜	豚肉の生姜焼き	ごはん	833	主菜	味噌チキン丼		676
		副菜	蒸し焼売	味噌汁	3.2	副菜	キャベツのコールスローサラダ	味噌汁	4.6
18	火	主菜	牛カルビ焼肉	ごはん	701	主菜	カツカレー		676
		副菜	錦糸玉子と千切野菜のナムル	スープ	3.3	副菜	コーンサラダ	スープ	4.6
19	水	主菜	あじの南蛮焼き	ごはん	835	主菜	塩バターラーメン	ごはん	966
		副菜	ベーコンポテトサラダ	味噌汁	2.6	副菜	もやしナムル		5.6
20	木	主菜	チキンフリッターマイルドチリソース	ごはん	894	主菜	豚カルビ炒飯		802
		副菜	小松菜の粒マスタード和え	スープ	2.7	副菜	オニオンフライ	スープ	3.5
21	金	主菜	ねぎの塩豚唐揚げ	ごはん	729	主菜	明太子パスタ		608
		副菜	かぼちゃの中華あん	スープ	3.5	副菜	ブロッコリーの新芽とごぼうのサラダ	スープ	3.9
22	土								
23	日								
24	月	主菜	海鮮フライサラダ風	ごはん	699	主菜	カツ丼		901
		副菜	しめじとこんにゃくの金平	味噌汁	3.1	副菜	ひじきサラダ	味噌汁	3.8
25	火	主菜	牛タン緑黄色野菜炒め	ごはん	887	主菜	かた焼きそば		693
		副菜	水餃子	スープ	2.9	副菜	ハムの貝割大根巻き	スープ	4
26	水	主菜	香味揚げチキン	ごはん	807	主菜	豚キムチ醤油ラーメン	ごはん	898
		副菜	3色ナムル	味噌汁	3.1	副菜		漬け物	6.5
27	木	主菜	ポークジンジャー	ごはん	788	主菜	チキンライス目玉焼きのせ		929
		副菜	チーズと桜海老のカルシウムサラダ	スープ	3.4	副菜	コロケ	スープ	3.5
28	金	主菜	豆腐ハンバーグ	ごはん	700	主菜	炙りチャーシュー丼		678
		副菜	ジャーマンポテト	味噌汁	4	副菜	サラダほうれん草と人参のピーナツ和え	味噌汁	4.2

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

香辛料のもたらす効果

- におい消し・・・肉や魚の臭みを消す
セイジ・タイム・ジンジャー・ペッパー
- 香りづけ・・・肉料理の素材に合わせてにおいづけする効果
シナモン・クローブ・さんしょう・タイム・ナツメグ
- 辛味づけ・・・辛味には唾液分泌促進作用があり、その芳香とともに食欲を増進させる効果がある
さんしょう・唐辛子・ペッパー・ジンジャー
- 色づけ・・・実際には色づけが本来の目的ではなかったが、長年の間にその料理の色づけの特徴となったターメリック

★6月は“つゆ”でジメジメした気候が続きます。料理に防腐性のある食材をプラスするとよいでしょう
さんしょう・唐辛子・ペッパー・ジンジャーなどがその効果を示します。

旬の食材

そら豆・ピーマン・オレンジ・すいか・プリンスメロン・いわし・すずき・あゆ・あか貝・かに類

校内陸上競技大会のため、20日、21日は変更となる場合があります。

