

6月 職員食堂 献立表

「ブラックフード」をご存知ですか？
ブラックフードとは、黒ごまや黒酢などの「黒い食材」のこと。ダイエットや健康効果に注目が集まっています！
今月はブラックフード食材をメニューに取り入れました(*^_^*)

わくわくデー
2日(金)
豪華！海鮮丼
26日(月)
スイーツバイキング

実演DAY
6日(火) 黒胡麻坦々麺
15日(木) ゴーヤチャンプル
23日(金) かつとし
27日(火) ブラックリーブとのトマトパスタ

毎週、火曜日は『ブラックフードデー』健康効果のある黒食材を提供します♪

月	火	水	木	金
			1日 ★やさしい和食★ ご飯 和風おろしハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 水まんじゅう 	2日 ★わくわくデー★ 豪華！海鮮丼 小松菜のおかか和え すまし汁 鯖・サモシ・旬の白身魚・ ゆずをのせた豪華丼♪
			エネルギー：747kcal タンパク質：28.3g	エネルギー：543kcal タンパク質：38.3g
5日 ★ボリュームランチ★ アツアツ！ パングラタン グリーンサラダ オニオンスープ コーヒーゼリー 	6日 ★ブラック フードデー★ 実演！黒胡麻坦々麺 ミニ中華丼 野菜サラダ 	7日 ★絶品！ 粕汁の御献立★ 麦ごはん 野菜たっぷり粕汁 鯖のもろみ漬け焼き なすの梅生姜和え もみじまんじゅう 	8日 ★エスニック!DON!★ カリカリチキンと アボカドのエスニック丼 小松菜ベーコンスープ メロンシャーベット 	9日 ★ガッツリ定食★ ご飯 ミックスフライ  鶏と野菜の サイコロスープ ピーチゼリー 
エネルギー：602kcal タンパク質：19.7g	エネルギー：880kcal タンパク質：37g	エネルギー：630kcal タンパク質：28.6g	エネルギー：865kcal タンパク質：25.9g	エネルギー：721kcal タンパク質：22.1g
12日 ★夏の元気メニュー★ 冷やかけうどん  ミニうな丼 小鉢 de 筑前煮 スイカ 	13日 ★ブラックフードデー 香醋菜炒飯 (黒酢でさっぱり チャイライ) 鶏唐揚げ  ころころお豆サラダ わかめスープ	14日 ★リクエストメニュー 3種のパン  ボルシチ グリーンサラダ 特製人参ソフド レッヅ ストロベリーアイス 	15日 ★実演♪沖縄の風♪★ ご飯 実演！ ゴーヤチャンプルー 貝沢山！沖縄みそ汁 油みそ サターアングギー 	16日 ★新登場！お魚DAY★ 麦ごはん 栄養満点！鰹の開き 揚げだし豆腐 みそ汁  おはぎ 
エネルギー：819kcal タンパク質：27.8g	エネルギー：677kcal タンパク質：27.8g	エネルギー：805kcal タンパク質：20.2g	エネルギー：845kcal タンパク質：37.3g	エネルギー：684kcal タンパク質：33.9g
19日 ★柔らか鶏むね焼★ ご飯/みそ汁 やわらか〜！鶏ハム トマトときゅうりの さっぱり和え  きんぴらごぼう  フルーツ杏仁 	20日 ★ブラック フードデー★ 十五穀米  鱈の黒酢ソース炒め ほうれん草の白和え 具たくさん豚汁  黒ごまプリン 	21日 ★野菜たっぷり★ ご飯  キラキラ☆八宝菜 中華風やっこ 春雨とにら玉スープ バニラアイス 	22日 ★この季節が やってきました！★ 冷やし中華  大根のそぼろ煮 期間限定味！ジョア 	23日 ★実演！ふわとろ★ ご飯  実演！かつとし  けんちん汁  つぼ漬け 
エネルギー：835kcal タンパク質：30.7g	エネルギー：736kcal タンパク質：28.6g	エネルギー：648kcal タンパク質：28.0g	エネルギー：603kcal タンパク質：27.2g	エネルギー：895kcal タンパク質：37.6g
26日 ★わくわくデー★ スイーツバイキング オリジナルカレー コンソメスープ サクサクチョコパイや ふわふわワッフルを バイキング形式で！	27日 ★ブラック フードデー★ 実演！ブラックリーブと なすのトマトパスタ  コンソメスープ  コールスローサラダ  フルーツ 	28日 ★旬のお魚DAY★ 十五穀米  太刀魚の塩焼き  ミニ肉じゃが  みそ汁  水ようかん 	29日 ★カフェランチ★ BLT+Eサンド  ポテトポタージュ  グリーンサラダ  ゆず シャーベット 	30日 ★サクサク天ぷら★ ご飯  穴子天ぷら  ミニ肉豆腐  小松菜のおかか和え すまし汁 
	エネルギー：747kcal タンパク質：16.3g	エネルギー：700kcal タンパク質：27.8g	エネルギー：598kcal タンパク質：17.9g	エネルギー：576kcal タンパク質：28.3g

