

2025年

6月

メニューカレンダー



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 はっぼうさい しゅうまい サラダ デザート しろごはん エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g	3 チンジャオロース はるまき にんじんしりしり デザート しろごはん エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.6g	4 つくね やさいいため あえもの デザート わかめごはん エネルギー:398kcal/たんぱく質:10.1g	5 マーボードウフ しゅうまい はるさめサラダ デザート しろごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g	6 チキンカレー サラダ コロッケ デザート しろごはん エネルギー:412kcal/たんぱく質:10.4g
9 チャプチェ ぎょうざ ナムル デザート しろごはん エネルギー:392kcal/たんぱく質:12.0g	10 パンのメニュー ブラウンシチュー サラダ とんかつ デザート ロールパン にゅうさんいんりょう エネルギー:420kcal/たんぱく質:11.7g	11 おさかな にもの やきかぼちゃ デザート ごましおごはん エネルギー:417kcal/たんぱく質:10.2g	12 ポークカレー チキンナゲット マカロニサラダ デザート しろごはん エネルギー:436kcal/たんぱく質:11.6g	13 コーンメンチカツ ハムステーキ にまめ デザート しろごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.3g
16 こんさいに のりまきチキン あえもの デザート おかかごはん エネルギー:425kcal/たんぱく質:10.3g	17 すぶたふう ささみフライ きりばしに デザート しろごはん エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.1g	18 てづくりメンチカツ スパソテー にびたし デザート ふりかけごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.3g	19 ハンバーグ おからコロッケ星形 あえもの デザート しろごはん エネルギー:427kcal/たんぱく質:11.5g	20 しょうがやき チキンフィレ サラダ デザート しろごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.9g
23 チキンソテー やさいソテー はながたごもく しんじょう デザート ふりかけごはん エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.4g	24 やさいたっぷりカレー マカロニサラダ デザート しろごはん エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g	25 からあげ やさいいため かぼちゃサラダ デザート しろごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g	26 すきやきふう コーンつまみあげ きんぴら デザート のりごはん エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g	27 ポトフ スマイルポテト コーン デザート ふりかけごはん エネルギー:419kcal/たんぱく質:12.1g
30 にくじゃが おさかな あえもの デザート ごましおごはん エネルギー:415kcal/たんぱく質:13.5g	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>♪お願い♪</p> <p>迷子のスプーン・フォークが増えております。お名前、幼稚園名をお書きいただくと大変助かります m(_)_m</p> </div>  			

今月の栄養メモ

～よく噛んで食べよう♪～

現代、食事の際に噛む回数が昔に比べて減ってきていることがわかっています。これは柔らかくて食べやすいものを好む人が増えたことが原因と考えられます。噛む回数が減ると、「肥満」の原因や「歯周病」のリスクを高めることとなります。よく噛むことは健康につながります。

- ①食べ物の消化や吸収を促す
- ②丈夫な顎をつくる
- ③虫歯や歯周病を予防する など様々なメリットをもたらします。

毎日変わる”美味しい”の笑顔

宅配弁当

味いち

おかげ様で創業48年



※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148
 〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1
 お問い合わせ 日曜・祝日を除く9～17時
 味いちホームページ www.e-aji.co.jp
 毎日更新!お弁当ブログ
 当日のお弁当写真を公開しています。
 管理栄養士/鈴木 みお