

# 朝食

## 7月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																			
			1日	2日	3日	4日																			
			スクランブルエッグ & ベーコンソテー デザート	鶏と白菜の中華煮 春雨サラダ	ウインナーシチュー フルーツ	豚肉と玉葱の和風炒め 茄子のガーリックマリネ																			
			Bread & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup																
			E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量							
			681	24.7	35.2	3.9	608	22.7	17.2	4.4	697	18.8	32.6	4.4	676	25.8	21.6	4.4							
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																			
	鮭の塩焼 糸こんにゃくと挽肉のピリ辛炒め	鶏むね肉のチーズ焼き 温野菜サラダ	ハムエッグ スナップエンドウのフレンチ風	牛肉と蓮根の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え	ミートボールポトフ デザート	ふんわり揚げのそばろあん ピリ辛塩キャベツ																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup														
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量					
		474	25.1	8.5	3.6	503	28.3	8.7	1.9	542	19.3	29.9	3.9	651	22.4	16.7	4.6	623	19.8	24.4	3.9	597	18.6	17.9	4.2
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																			
	鯖の塩焼 さつま揚げの卵とじ	厚揚げと野菜の味噌炒め きのこおくら	トマトスクランブルエッグ ポテトサラダ	肉じゃが 納豆	ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 うの花																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup														
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量					
		662	25.8	23.9	3.1	598	22.1	19.7	3.3	602	21.1	30.9	4.0	678	26.1	13.3	3.8	633	18.5	23.4	2.8	557	17.9	13.8	4.2
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																			
	めばるの照焼 茄子の生姜醤油がけ	肉野菜炒め とろろ芋	オムレツ & ハッシュドポテト デザート			五目炒飯 エビ焼売																			
	Rice & Soup		Rice & Soup			Bread & Soup		Soup																	
	E	P	F			食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量							
		548	19.4	16.0	3.1	556	17.9	15.7	3.7	540	15.3	20.9	3.8			510	16.0	13.7	3.5						
26日	27日	28日	29日	30日	31日																				
	鱈のもろみ漬け焼 じゃが芋の明太ソテー	イカと白菜のピリ辛炒め 若布とザーサイの和え物	ウインナー & ジャーマンポテト コンビネーションサラダ	海老と豆腐の旨煮 めかぶポン酢	ミックススクランブルエッグ ツナと大根のサラダ																				
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup																
	E	P	F	食塩相当量	E		P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量								
		547	23.8	12.4	2.9	499	21.2	9.5	5.4	691	20.4	40.2	4.6	509	23.0	10.6	4.7	582	25.3	27.7	4.0				

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質

夕食★

7月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日	4日
			牛肉と豆もやしの 韓国風炒め 春巻 わかめナムル Rice&Soup	冷やしサラダうどん キャベツと卵の中華炒め ひじきと蓮根の和え物 Rice	かわいいの唐揚げ さっぱり葱ソース 蒸し鶏のピリ辛 デザート Rice&Soup	キーマカレー ピーマンのじゃこ炒め シュリンプサラダ Soup
			E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
			996 30.0 38.5 6.1	788 24.6 16.4 9.1	797 34.1 16.0 5.2	867 34.2 28.8 5.9
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	豚プルコギ さつまいもの甘煮 海草サラダ Rice & Soup	きのこあんかけ炒飯 焼売 デザート Soup	鶏肉の唐揚げ 若竹煮 おくらのごま和え Rice&Soup	 野菜たっぷり ちゃんぽん 焼き餃子	 710丼 (なっとう) 竹輪のお好み揚げ フルーツ	白身魚のパン粉焼き 白菜とベーコンのクリーム煮 ブロッコリーのスパイシー和え Rice&Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
	793 29.8 17.1 3.2	768 26.6 18.5 5.5	936 34.8 32.7 4.3	856 33.7 23.6 6.0		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	鶏肉の黒胡椒焼き かぼちゃコロッケ もずく酢 Rice & Soup	牛 丼 いんげんとかにかまのソテー たまご豆腐 Soup	鮭のタルタル焼き 人参のそぼろ炒め 白菜の柚子香和え Rice&Soup	ペアフライ 金平ごぼう フルーツ Rice&Soup	牛焼肉サラダ仕立て 高野豆腐の煮物 もやしの青じそ和え Rice&Soup	ポークカレー 帆立風味フライ たまごサラダ Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	908 37.2 28.4 3.2	986 33.1 43.0 5.9	846 38.5 19.6 3.3	875 26.5 20.7 3.2	968 29.6 39.6 4.6	1,030 32.8 43.3 6.7
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	豚しゃぶ胡麻ソース 根菜の煮物 なめたけおろし Rice&Soup	 アメリカ ガーリックチキン ハワイアンスタイル イタリアンサラダ コーンスープ	麻婆豆腐 中華ポテト 小松菜のピーナッツ和え Rice&Soup	 海の日	 スポーツの日	鯖の竜田揚げ ピリ辛ビーフン ほうれん草としめじの和え物 Rice&Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
	843 31.0 23.2 4.1	996 33.0 36.3 3.9	996 33.0 36.3 3.9	1,003 32.6 40.4 4.2		
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
	鶏肉のガーリック炒め ひじき煮 デザート Rice&Soup	肉南蛮うどん 冷奴 サラタケ葱塩 Rice	ポークジンジャー 大根のかに風味あんかけ ごぼうサラダ Rice & Soup	ハヤシライス カレーコロッケ アスパラサラダ Soup	鮭の柚子味噌焼き ベーコンと切干大根の炒め物 いんげんのごま和え Rice & Soup	
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
	964 39.2 35.5 4.4	897 29.5 23.0 9.0	962 34.1 35.0 5.4	979 25.4 37.0 6.7	709 36.2 13.4 4.1	

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質