

朝食

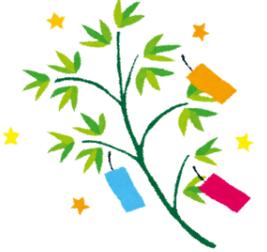
7月 Monthly Menu

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
				鶏と白菜の中華煮 春雨サラダ Rice & Soup E: 609, P: 23.0, F: 17.3, 食塩相当量: 4.4	ウインナーシチュー フルーツ Bread E: 812, P: 20.7, F: 38.1, 食塩相当量: 4.8	豚肉と玉葱の和風炒め 茄子のガーリックマリネ Rice & Soup E: 677, P: 26.1, F: 21.6, 食塩相当量: 4.4
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	鮭の塩焼 糸こんにゃくと挽肉のピリ辛炒め Rice & Soup E: 473, P: 24.9, F: 8.5, 食塩相当量: 3.5	鶏むね肉のチーズ焼き 温野菜サラダ Rice & Soup E: 508, P: 28.8, F: 9.0, 食塩相当量: 1.8	ハムエッグ スナップエンドウのフレンチ風 Bread & Soup E: 518, P: 19.7, F: 28.6, 食塩相当量: 3.9	豚肉と蓮根の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え Rice & Soup E: 605, P: 26.3, F: 10.1, 食塩相当量: 4.7	ミートボールポトフ デザート Bread E: 631, P: 20.0, F: 24.4, 食塩相当量: 3.9	ふんわり揚げのそばろあん ピリ辛塩キャベツ Rice & Soup E: 623, P: 19.2, F: 17.9, 食塩相当量: 4.0
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	鯖の塩焼 さつま揚げの卵とじ Rice & Soup E: 664, P: 25.3, F: 24.1, 食塩相当量: 3.1	牛肉じゃが 納豆 Rice & Soup E: 712, P: 24.9, F: 17.7, 食塩相当量: 3.8	トマトスクランブルエッグ ポテトサラダ Bread & Soup E: 611, P: 20.9, F: 30.6, 食塩相当量: 3.9	厚揚げと野菜の味噌炒め きのおくら Rice & Soup E: 580, P: 23.1, F: 17.6, 食塩相当量: 3.2	ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ Bread E: 547, P: 16.1, F: 20.4, 食塩相当量: 2.4	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 うの花 Rice & Soup E: 557, P: 18.0, F: 13.8, 食塩相当量: 4.2
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	めばるの照焼 茄子の生姜醤油がけ Rice & Soup E: 547, P: 19.4, F: 16.0, 食塩相当量: 3.1	肉野菜炒め とろろ芋 Rice & Soup E: 562, P: 18.2, F: 15.8, 食塩相当量: 3.7	オムレツ & ハッシュドポテト デザート Bread & Soup E: 608, P: 14.6, F: 29.5, 食塩相当量: 4.0			五目炒飯 エビ焼売 Soup E: 511, P: 16.0, F: 13.7, 食塩相当量: 3.5
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	鰯のもろみ漬け焼 じゃが芋の明太ソテー Rice & Soup E: 548, P: 23.1, F: 11.6, 食塩相当量: 3.0	イカと白菜のピリ辛炒め 若布とザーサイの和え物 Rice & Soup E: 490, P: 19.4, F: 9.5, 食塩相当量: 5.3	ウインナー & ジャーマンポテト コンビネーションサラダ Bread & Soup E: 686, P: 19.1, F: 41.0, 食塩相当量: 4.7	海老と豆腐の旨煮 めかぶボン酢 Rice & Soup E: 508, P: 23.1, F: 10.5, 食塩相当量: 4.5	ミックススクランブルエッグ ツナと大根のサラダ Bread & Soup E: 705, P: 28.0, F: 32.8, 食塩相当量: 4.5	つみれと野菜の煮物 納豆 Rice & Soup E: 564, P: 23.8, F: 8.0, 食塩相当量: 5.2

※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																	
						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	かれいの唐揚げ 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 シュリンプサラダ デザート 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						
				789	24.6	16.5	9.1	769	32.8	14.0	5.2	884	33.1	27.6	5.1								
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																	
	豚プルコギ さつま芋の甘煮 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	 コムタンラーメン (韓国) 焼き餃子・サラタケ葱塩	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	チキンカレー 鮭ハンバーグ グリーンサラダ 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						
				793	30.1	17.0	3.2	806	28.9	20.7	5.5	924	34.8	32.7	3.9	848	33.9	22.6	5.9	963	34.5	33.5	6.2
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																	
	鶏肉の黒胡椒焼き かぼちゃコロッケ もずく酢 Rice & Soup	八宝菜 いんげんとかにかまのソテー フルーツ Rice & 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	 「グリルー平」 クリームコロッケ 金平ごぼう	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						
				908	37.2	28.4	3.2	658	21.8	12.4	5.5	846	38.6	19.6	3.3	969	29.9	39.7	4.6	1,005	31.6	40.8	6.6
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																	
	豚肉の葱南蛮 根菜の煮物 なめたけおろし Rice&Soup	 ピカジンニョプレート (ブラジル) イカリングフライ シェルマカロニサラダ	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	ハヤシライス カレーコロッケ アスパラサラダ 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									
				1,007	36.4	32.9	5.4	996	33.0	36.3	3.9	954	24.8	36.7	6.3								
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日																	
	チキンピザ焼き ひじき煮 デザート Rice&Soup	 Chef's Recommend	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	牛 丼 たまご豆腐 きのこの和え物 Soup	鮭の柚子味噌焼き ベーコンと切干大根の炒め物 いんげんの黒ごま和え Rice & Soup	目玉焼きカレー かぼちゃサラダ フルーツ 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						
				870	37.2	28.9	4.0	951	34.0	35.1	4.9	964	33.1	41.2	5.3	706	37.1	13.4	4.0	929	24.8	33.1	11.7

※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