



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																				
<p>7月2日</p> <p>ビーフカツ</p> <p>春雨サラダ ニシンの照り焼き インゲンの胡麻和え 豆腐揚げ煮 かぼちゃ煮</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 851kcal たんぱく質 25.1g 脂質 24.7g 炭水化物 127.0g 塩分 3.7g</p>	<p>7月3日</p> <p>ひじきと豆腐の野菜ステーキ</p> <p>田舎煮 メンチカツ キャベツのごま酢和え 薄紅さつま なめ茸P</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.4g 炭水化物 126.5g 塩分 4.5g</p>	<p>7月4日</p> <p>梅しそコロッケ & 紅鮭明太焼き</p> <p>高菜スパゲティ 海鮮さつま串 菜の花の煮浸し 焼売 クワイの粒マスタード和え</p> <p>超おすすめ</p> <p>エネルギー 753kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.5g 炭水化物 129.9g 塩分 2.9g</p>	<p>7月5日</p> <p>チキンステーキ和風きのこソース</p> <p>マカロニサラダ 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル 白花豆 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 768kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.6g 炭水化物 120.9g 塩分 2.7g</p>	<p>7月6日</p> <p>ハンバーグ & クリーミーコロッケ</p> <p>ピリ辛切干大根サラダ 角揚げ煮 インゲンソテー なすの辛子漬 あらびきミニウィンナー</p> <p>エネルギー 875kcal たんぱく質 20.8g 脂質 31.4g 炭水化物 121.6g 塩分 3.6g</p>	<p>7月9日</p> <p>枝豆チーズコロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ ひじきサラダ こんにゃくステーキ 高菜炒め たこ八</p> <p>エネルギー 769kcal たんぱく質 17.2g 脂質 20.2g 炭水化物 126.4g 塩分 3.6g</p>	<p>7月10日</p> <p>冷しゃぶ</p> <p>大根のカニカマあん 野菜コロッケ 若芽のナムル 豆乳がんも 揚げ餃子</p> <p>エネルギー 761kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.7g 炭水化物 116.4g 塩分 4.0g</p>	<p>7月11日</p> <p>アジフライ</p> <p>明太スパゲティ 照り焼きハンバーグ スクランブルエッグ 茄子の南蛮漬け わさび漬</p> <p>エネルギー 784kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.8g 炭水化物 124.3g 塩分 2.9g</p>	<p>7月12日</p> <p>天津かに玉 & 唐揚げ</p> <p>チャプチェ 中華チリ春巻き ター菜のナムル あっさりセロリ 大学芋</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 714kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.1g 炭水化物 126.7g 塩分 3.1g</p>	<p>7月13日</p> <p>ダブル串フライ</p> <p>ひじきの五目煮 大根の塩昆布和え 棒天 ラー油メンマ コーン焼売</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.6g 炭水化物 125.5g 塩分 3.8g</p>	<p>7月16日</p> <p>海の日</p>	<p>7月17日</p> <p>みそかつ</p> <p>わさび風味のマカロニサラダ じゃが芋のそぼろあん 蓮根金平 こんにゃくステーキ なすの辛子漬</p> <p>エネルギー 787kcal たんぱく質 16.6g 脂質 20.0g 炭水化物 131.6g 塩分 3.0g</p>	<p>7月18日</p> <p>ポーク味噌炒め</p> <p>ひじきサラダ カニコロッケ 若芽の酢の物 炒り玉子 味の花</p> <p>エネルギー 839kcal たんぱく質 19.1g 脂質 28.1g 炭水化物 123.3g 塩分 4.2g</p>	<p>7月19日</p> <p>秋刀魚竜田のおろしあん</p> <p>麻婆豆腐 水餃子 キャベツマリネ 花型さつま揚げ イカ唐揚げ</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.5g 炭水化物 114.2g 塩分 3.7g</p>	<p>7月20日</p> <p>根菜つくねバーグ & 目玉焼き風</p> <p>豚肉と大根の煮物 白身フライ オクラと竹輪の和え物 ごま昆布 焼きとうもろこし</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質 23.2g 脂質 11.6g 炭水化物 124.1g 塩分 4.5g</p>	<p>7月23日</p> <p>エビフライ & チキンステーキ</p> <p>ペペロンチーノ チヂミ 大豆煮 えび入り団子 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.5g 炭水化物 130.4g 塩分 3.0g</p>	<p>7月24日</p> <p>ハンバーグサルサソース</p> <p>春雨サラダ アジ天 菜の花の煮浸し ワッフル型ポテト 金山寺味噌P</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.1g 炭水化物 116.6g 塩分 3.0g</p>	<p>7月25日</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>和風カレー ごぼうサラダ 真砂炒め 豆乳がんも 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 826kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.1g 炭水化物 127.8g 塩分 4.8g</p>	<p>7月26日</p> <p>大判肉包み中華あんかけ</p> <p>チャプチェ オムレツ 竹輪の蒲焼き 小松菜のピーナッツ和え さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.2g 炭水化物 125.4g 塩分 3.2g</p>	<p>7月27日</p> <p>甘辛鶏唐揚げ</p> <p>切干大根のゆず風味 こんにゃくの味噌田楽 インゲンソテー のり佃煮 ウィンナーソテー</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.7g 炭水化物 126.1g 塩分 4.8g</p>	<p>7月30日</p> <p>白身フライのマリネ</p> <p>マカロニサラダ ミートボール 若芽のナムル 高菜炒め チーズ餃子</p> <p>エネルギー 756kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g 炭水化物 120.2g 塩分 3.3g</p>	<p>7月31日</p> <p>ポーク生姜焼き</p> <p>ピリ辛そぼろスパゲティ 大根と合鴨のごま酢和え 秋刀魚竜田 きくらげ金平 枝豆天</p> <p>エネルギー 719kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.6g 炭水化物 111.1g 塩分 3.4g</p>			
<p>7月9日</p> <p>枝豆チーズコロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ ひじきサラダ こんにゃくステーキ 高菜炒め たこ八</p> <p>エネルギー 769kcal たんぱく質 17.2g 脂質 20.2g 炭水化物 126.4g 塩分 3.6g</p>	<p>7月10日</p> <p>冷しゃぶ</p> <p>大根のカニカマあん 野菜コロッケ 若芽のナムル 豆乳がんも 揚げ餃子</p> <p>エネルギー 761kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.7g 炭水化物 116.4g 塩分 4.0g</p>	<p>7月11日</p> <p>アジフライ</p> <p>明太スパゲティ 照り焼きハンバーグ スクランブルエッグ 茄子の南蛮漬け わさび漬</p> <p>エネルギー 784kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.8g 炭水化物 124.3g 塩分 2.9g</p>	<p>7月12日</p> <p>天津かに玉 & 唐揚げ</p> <p>チャプチェ 中華チリ春巻き ター菜のナムル あっさりセロリ 大学芋</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 714kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.1g 炭水化物 126.7g 塩分 3.1g</p>	<p>7月13日</p> <p>ダブル串フライ</p> <p>ひじきの五目煮 大根の塩昆布和え 棒天 ラー油メンマ コーン焼売</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.6g 炭水化物 125.5g 塩分 3.8g</p>	<p>7月16日</p> <p>海の日</p>	<p>7月17日</p> <p>みそかつ</p> <p>わさび風味のマカロニサラダ じゃが芋のそぼろあん 蓮根金平 こんにゃくステーキ なすの辛子漬</p> <p>エネルギー 787kcal たんぱく質 16.6g 脂質 20.0g 炭水化物 131.6g 塩分 3.0g</p>	<p>7月18日</p> <p>ポーク味噌炒め</p> <p>ひじきサラダ カニコロッケ 若芽の酢の物 炒り玉子 味の花</p> <p>エネルギー 839kcal たんぱく質 19.1g 脂質 28.1g 炭水化物 123.3g 塩分 4.2g</p>	<p>7月19日</p> <p>秋刀魚竜田のおろしあん</p> <p>麻婆豆腐 水餃子 キャベツマリネ 花型さつま揚げ イカ唐揚げ</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.5g 炭水化物 114.2g 塩分 3.7g</p>	<p>7月20日</p> <p>根菜つくねバーグ & 目玉焼き風</p> <p>豚肉と大根の煮物 白身フライ オクラと竹輪の和え物 ごま昆布 焼きとうもろこし</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質 23.2g 脂質 11.6g 炭水化物 124.1g 塩分 4.5g</p>	<p>7月23日</p> <p>エビフライ & チキンステーキ</p> <p>ペペロンチーノ チヂミ 大豆煮 えび入り団子 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.5g 炭水化物 130.4g 塩分 3.0g</p>	<p>7月24日</p> <p>ハンバーグサルサソース</p> <p>春雨サラダ アジ天 菜の花の煮浸し ワッフル型ポテト 金山寺味噌P</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.1g 炭水化物 116.6g 塩分 3.0g</p>	<p>7月25日</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>和風カレー ごぼうサラダ 真砂炒め 豆乳がんも 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 826kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.1g 炭水化物 127.8g 塩分 4.8g</p>	<p>7月26日</p> <p>大判肉包み中華あんかけ</p> <p>チャプチェ オムレツ 竹輪の蒲焼き 小松菜のピーナッツ和え さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.2g 炭水化物 125.4g 塩分 3.2g</p>	<p>7月27日</p> <p>甘辛鶏唐揚げ</p> <p>切干大根のゆず風味 こんにゃくの味噌田楽 インゲンソテー のり佃煮 ウィンナーソテー</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.7g 炭水化物 126.1g 塩分 4.8g</p>	<p>7月30日</p> <p>白身フライのマリネ</p> <p>マカロニサラダ ミートボール 若芽のナムル 高菜炒め チーズ餃子</p> <p>エネルギー 756kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g 炭水化物 120.2g 塩分 3.3g</p>	<p>7月31日</p> <p>ポーク生姜焼き</p> <p>ピリ辛そぼろスパゲティ 大根と合鴨のごま酢和え 秋刀魚竜田 きくらげ金平 枝豆天</p> <p>エネルギー 719kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.6g 炭水化物 111.1g 塩分 3.4g</p>								
<p>7月16日</p> <p>海の日</p>	<p>7月17日</p> <p>みそかつ</p> <p>わさび風味のマカロニサラダ じゃが芋のそぼろあん 蓮根金平 こんにゃくステーキ なすの辛子漬</p> <p>エネルギー 787kcal たんぱく質 16.6g 脂質 20.0g 炭水化物 131.6g 塩分 3.0g</p>	<p>7月18日</p> <p>ポーク味噌炒め</p> <p>ひじきサラダ カニコロッケ 若芽の酢の物 炒り玉子 味の花</p> <p>エネルギー 839kcal たんぱく質 19.1g 脂質 28.1g 炭水化物 123.3g 塩分 4.2g</p>	<p>7月19日</p> <p>秋刀魚竜田のおろしあん</p> <p>麻婆豆腐 水餃子 キャベツマリネ 花型さつま揚げ イカ唐揚げ</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.5g 炭水化物 114.2g 塩分 3.7g</p>	<p>7月20日</p> <p>根菜つくねバーグ & 目玉焼き風</p> <p>豚肉と大根の煮物 白身フライ オクラと竹輪の和え物 ごま昆布 焼きとうもろこし</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質 23.2g 脂質 11.6g 炭水化物 124.1g 塩分 4.5g</p>	<p>7月23日</p> <p>エビフライ & チキンステーキ</p> <p>ペペロンチーノ チヂミ 大豆煮 えび入り団子 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.5g 炭水化物 130.4g 塩分 3.0g</p>	<p>7月24日</p> <p>ハンバーグサルサソース</p> <p>春雨サラダ アジ天 菜の花の煮浸し ワッフル型ポテト 金山寺味噌P</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.1g 炭水化物 116.6g 塩分 3.0g</p>	<p>7月25日</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>和風カレー ごぼうサラダ 真砂炒め 豆乳がんも 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 826kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.1g 炭水化物 127.8g 塩分 4.8g</p>	<p>7月26日</p> <p>大判肉包み中華あんかけ</p> <p>チャプチェ オムレツ 竹輪の蒲焼き 小松菜のピーナッツ和え さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.2g 炭水化物 125.4g 塩分 3.2g</p>	<p>7月27日</p> <p>甘辛鶏唐揚げ</p> <p>切干大根のゆず風味 こんにゃくの味噌田楽 インゲンソテー のり佃煮 ウィンナーソテー</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.7g 炭水化物 126.1g 塩分 4.8g</p>	<p>7月30日</p> <p>白身フライのマリネ</p> <p>マカロニサラダ ミートボール 若芽のナムル 高菜炒め チーズ餃子</p> <p>エネルギー 756kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g 炭水化物 120.2g 塩分 3.3g</p>	<p>7月31日</p> <p>ポーク生姜焼き</p> <p>ピリ辛そぼろスパゲティ 大根と合鴨のごま酢和え 秋刀魚竜田 きくらげ金平 枝豆天</p> <p>エネルギー 719kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.6g 炭水化物 111.1g 塩分 3.4g</p>													
<p>7月23日</p> <p>エビフライ & チキンステーキ</p> <p>ペペロンチーノ チヂミ 大豆煮 えび入り団子 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.5g 炭水化物 130.4g 塩分 3.0g</p>	<p>7月24日</p> <p>ハンバーグサルサソース</p> <p>春雨サラダ アジ天 菜の花の煮浸し ワッフル型ポテト 金山寺味噌P</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.1g 炭水化物 116.6g 塩分 3.0g</p>	<p>7月25日</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>和風カレー ごぼうサラダ 真砂炒め 豆乳がんも 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 826kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.1g 炭水化物 127.8g 塩分 4.8g</p>	<p>7月26日</p> <p>大判肉包み中華あんかけ</p> <p>チャプチェ オムレツ 竹輪の蒲焼き 小松菜のピーナッツ和え さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.2g 炭水化物 125.4g 塩分 3.2g</p>	<p>7月27日</p> <p>甘辛鶏唐揚げ</p> <p>切干大根のゆず風味 こんにゃくの味噌田楽 インゲンソテー のり佃煮 ウィンナーソテー</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.7g 炭水化物 126.1g 塩分 4.8g</p>	<p>7月30日</p> <p>白身フライのマリネ</p> <p>マカロニサラダ ミートボール 若芽のナムル 高菜炒め チーズ餃子</p> <p>エネルギー 756kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g 炭水化物 120.2g 塩分 3.3g</p>	<p>7月31日</p> <p>ポーク生姜焼き</p> <p>ピリ辛そぼろスパゲティ 大根と合鴨のごま酢和え 秋刀魚竜田 きくらげ金平 枝豆天</p> <p>エネルギー 719kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.6g 炭水化物 111.1g 塩分 3.4g</p>																		
<p>7月30日</p> <p>白身フライのマリネ</p> <p>マカロニサラダ ミートボール 若芽のナムル 高菜炒め チーズ餃子</p> <p>エネルギー 756kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g 炭水化物 120.2g 塩分 3.3g</p>	<p>7月31日</p> <p>ポーク生姜焼き</p> <p>ピリ辛そぼろスパゲティ 大根と合鴨のごま酢和え 秋刀魚竜田 きくらげ金平 枝豆天</p> <p>エネルギー 719kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.6g 炭水化物 111.1g 塩分 3.4g</p>																							

栄養価はごはんを含んだ数値です。
ごはん(230g)

エネルギー量 386kcal
たんぱく質 5.8g
脂質 0.7g
炭水化物 85.3g
塩分 0.0g

※ご飯は国産米を使用しています。

**超
おすすめ**

7/4 (水)
梅しそコロッケ



さっぱり召し上がれる
梅風味のコロッケ

7/2 (月)
おすすめ
ビーフカツ



食べやすいやわらかいビーフカツ

7/12 (木)
おすすめ
かに玉 & 唐揚げ



豚とキャベツの味噌炒め

7/20 (金)
おすすめ
根菜つくねバーグ & 目玉焼き風



根菜たっぷりつくねととろーり玉子