

<p>7月1日(月)</p> <p>イカの中華炒め/野菜コロッケ</p> <p>ビーフン 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 茄子の生姜醤油 三色豆</p> <p>E 598kcal P 15.7g F 9.7g C 108.6g Na 2.8g</p>	<p>7月2日(火)</p> <p>肉焼売の油淋ソース/南瓜天</p> <p>ボンゴレスパゲティ 煮物 枝豆天 きくらげの佃煮 粗びきフランク</p> <p>E 751kcal P 20.4g F 20g C 119.4g Na 3.7g</p>	<p>7月3日(水)</p> <p>野菜豆腐ハンバーグ/ほうれん草平焼き</p> <p>中華春雨 若芽のナムル オクラの天ぷら ビーンズトマト わさび漬</p> <p>E 622kcal P 18.5g F 11.7g C 108.1g Na 3.1g</p>	<p>7月4日(木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ キャベツの塩昆布和え 甘辛肉団子 中華うり 竹輪煮 おすすめ</p> <p>E 686kcal P 20.7g F 18.7g C 106.9g Na 2.7g</p>	<p>7月5日(金)</p> <p>キーマカレーコロッケ</p> <p>ペペロンチーノ 青梗菜の炒め物 ウインナー 味の花 とうもろこし</p> <p>E 732kcal P 15.2g F 17.6g C 121.9g Na 2.4g</p>
<p>7月8日(月)</p> <p>味噌カツ</p> <p>あざりと大根の時雨煮 ひじき煮 かに風味焼売 味山菜 南瓜サラダ おすすめ</p> <p>E 704kcal P 17g F 17.5g C 115.3g Na 3.3g</p>	<p>7月9日(火)</p> <p>根菜ハンバーグ おろし野菜あん</p> <p>スパサラダ ぬた 白身フライ 人参のしりしり ビビンバ山菜</p> <p>E 714kcal P 18.7g F 18.2g C 116g Na 4g</p>	<p>7月10日(水)</p> <p>酢豚/完熟トマトのピザロール</p> <p>蒸し鶏のサラダ 青菜のソテー ウインナー つきこんの金平 なめたけ</p> <p>E 664kcal P 13.8g F 17g C 109.9g Na 3.3g</p>	<p>7月11日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>ひじきサラダ がんも煮 ミニハンバーグ 茄子の南蛮漬け おかずぜんまい</p> <p>E 728kcal P 18.9g F 18.7g C 117g Na 3.5g</p>	<p>7月12日(金)</p> <p>タンドリーチキン/野菜コロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 オムレツ 大豆の煮物 味の花 おすすめ</p> <p>E 694kcal P 20.7g F 14.4g C 117.6g Na 3.4g</p>
<p>7月15日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>7月16日(火)</p> <p>大判肉包みの中華あん</p> <p>中華春雨 れんこん金平 甘辛肉団子 小松菜の炒め物 ポテトサラダ</p> <p>E 673kcal P 14.6g F 12.7g C 121.5g Na 3.7g</p>	<p>7月17日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>ナポリタン 煮物 オムレツ 若芽のナムル 釜炊き生姜</p> <p>E 696kcal P 18.3g F 15.1g C 118.4g Na 3.8g</p>	<p>7月18日(木)</p> <p>黄金カレイとオクラの天ぷら おろしあん</p> <p>焼きビーフン 大豆のトマト煮 茄子の生姜醤油 味の花 おすすめ クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 637kcal P 15.4g F 12.5g C 111.7g Na 3g</p>	<p>7月19日(金)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>キャベツと塩昆布のパスタ 切干大根のゆず風味 花さつま 青菜の炒め物 三色豆</p> <p>E 659kcal P 19.6g F 10.3g C 118.9g Na 2.6g</p>
<p>7月22日(月)</p> <p>ハンバーグ BBQソース/枝豆コロッケ</p> <p>高菜スパゲティ 野菜炒め ほうれん草平焼き 金平ごぼう わさび漬</p> <p>E 735kcal P 20.7g F 16.6g C 121.4g Na 3.7g</p>	<p>7月23日(火)</p> <p>照焼きチキンと竹輪天</p> <p>チャプチェ 若芽の酢の物 たこさんウインナー 梅かつおザーサイ たまねぎ棒</p> <p>E 577kcal P 16.2g F 9.7g C 103g Na 3.2g</p>	<p>7月24日(水)</p> <p>白身フライ タルタルソース</p> <p>あざりと大根の時雨煮 竹の子のピリ辛炒め ミートボール 人参のしりしり うぐいす豆</p> <p>E 711kcal P 19.4g F 16.6g C 118.4g Na 3.2g</p>	<p>7月25日(木)</p> <p>油淋鶏</p> <p>切干大根煮 青梗菜と搾菜の炒め物 オムレツ 木耳きんぴら さつま芋のレモンあん</p> <p>E 694kcal P 19.4g F 11.6g C 123.7g Na 3.9g</p>	<p>7月26日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>山菜スパゲティ つきこんの味噌炒め かに風味焼売 大豆の煮もの ポテトサラダ</p> <p>E 822kcal P 20.8g F 26.2g C 122.3g Na 3.3g</p>
<p>7月29日(月)</p> <p>イカの天ぷら 香味ソース/甘辛肉団子</p> <p>明太スパゲティ 大根サラダ 小松菜の炒め物 中華うり 枝豆さつま</p> <p>E 689kcal P 19g F 17.8g C 109.4g Na 3g</p>	<p>7月30日(火)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>れんこん金平 合鴨のマリネ ハンバーグ 三色豆 茄子の生姜醤油</p> <p>E 718kcal P 15.3g F 16.9g C 123.2g Na 2.3g</p>	<p>7月31日(水)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース/野菜春巻き</p> <p>高菜スパゲティ 青梗菜の炒め物 花型さつま 若芽の酢の物 ポテトサラダ</p> <p>E 612kcal P 12.7g F 11.7g C 110.3g Na 3.2g</p>	<div data-bbox="1617 1869 1932 2136" data-label="Text"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>	

**超
おすすめ**



7/18 (木)
黄金カレイとオクラの天ぷら おろしあん
脂がのったプリっとしたカレイと
季節のオクラを天ぷらにしました!

おすすめ

7/4 (木)
ますの塩焼き



お弁当の定番♡いい塩加減が
暑い夏にぴったり♪♪

おすすめ

7/8 (月)
味噌カツ



甘めのオリジナル味噌だれは
ロースかつと相性good

おすすめ

7/12 (金)
タンドリーチキン/野菜コロッケ



鶏肉にタンドリーのスパイスな
味付けがしっかり染み込んで旨辛♡♡