



お献立



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までにお願致します。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

<p>7月2日 ビーフカツ ニシンの照り焼き インゲンの胡麻和え かぼちゃ煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 602kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.6g 炭水化物 76.0g 塩分 2.2g</p>	<p>7月3日 ひじきと豆腐の野菜ステーキ 田舎煮 キャベツのごま酢和え メンチカツ 十五穀米</p> <p>エネルギー 564kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.2g 炭水化物 81.3g 塩分 3.5g</p>	<p>7月4日 梅しそコロッケ & 紅鮭明太焼き あさりとひじきの煮物 菜の花の煮浸し 焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 535kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.2g 炭水化物 87.1g 塩分 3.2g</p>	<p>7月5日 チキンステーキ和風きのこソース 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル 五目ごはん</p> <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.6g 炭水化物 68.8g 塩分 2.8g</p>	<p>7月6日 ハンバーグ & オムレツ あんかけがんも ピリ辛切干大根サラダ インゲンソテー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 16.9g 脂質 21.0g 炭水化物 68.5g 塩分 2.8g</p>
<p>7月9日 白身魚の西京焼き 煮物 ひじきサラダ こんにやくステーキ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 477kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.0g 炭水化物 62.2g 塩分 2.8g</p>	<p>7月10日 冷しゃぶ 大根のカニカマあん 鱈の照焼き 若芽のナムル ちらし寿司</p> <p>エネルギー 488kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.4g 炭水化物 64.3g 塩分 4.5g</p>	<p>7月11日 アジフライ 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ スクランブルエッグ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 555kcal たんぱく質 17.2g 脂質 20.0g 炭水化物 72.5g 塩分 2.0g</p>	<p>7月12日 天津かに玉 & 唐揚げ 中華チリ春巻 炒り豆腐 ター菜のナムル わかめご飯</p> <p>エネルギー 496kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.2g 炭水化物 72.9g 塩分 3.7g</p>	<p>7月13日 白身魚の柚子味噌焼き 大根の塩昆布和え 煮物 コーン焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 426kcal たんぱく質 19.9g 脂質 5.7g 炭水化物 72.3g 塩分 3.5g</p>
<p>7月16日  </p>	<p>7月17日 鯖竜田 じゃが芋のそぼろあん 蓮根金平 こんにやくステーキ 五目ごはん</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.9g 炭水化物 69.9g 塩分 2.6g</p>	<p>7月18日 ポーク味噌炒め ひじきサラダ カニコロッケ 白菜の磯和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 606kcal たんぱく質 14.4g 脂質 26.7g 炭水化物 74.7g 塩分 2.7g</p>	<p>7月19日 秋刀魚竜田のおろしあん 麻婆豆腐 キャベツマリネ 花型さつま揚げ 十五穀米</p> <p>エネルギー 483kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.6g 炭水化物 65.7g 塩分 3.0g</p>	<p>7月20日 根菜つくねバーグ & 目玉焼き風 豚肉と大根の煮物 オクラと竹輪の和え物 ふんわり蒸し 発芽玄米</p> <p>エネルギー 430kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.9g 炭水化物 72.1g 塩分 3.4g</p>
<p>7月23日 エビフライ & チキンステーキ あざりと昆布の炒め煮 チヂミ 大豆煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 489kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.0g 炭水化物 76.1g 塩分 2.3g</p>	<p>7月24日 ハンバーグサルサソース あざりの酢味噌和え 菜の花の煮浸し カニと野菜の包み蒸し わかめご飯</p> <p>エネルギー 488kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.6g 炭水化物 70.9g 塩分 3.6g</p>	<p>7月25日 カレイの香味ソース 菜の花と塩昆布の白和え クワイの小エビ炒め 豆乳がんも 発芽玄米</p> <p>エネルギー 433kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.8g 炭水化物 65.2g 塩分 2.3g</p>	<p>7月26日 豆腐ステーキ 鱈の生姜焼き さつま芋のレモンあん 小松菜のピーナッツ和え ちらし寿司</p> <p>エネルギー 442kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.1g 炭水化物 70.4g 塩分 3.6g</p>	<p>7月27日 甘辛鶏唐揚げ 切干大根のゆず風味 炊き合わせ インゲンのカニカマ和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 488kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.1g 炭水化物 81.5g 塩分 3.3g</p>
<p>7月30日 白身フライのマリネ ポテトとベーコンのコンソメ煮 ササミとキャベツの明太子和え チーズ餃子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 461kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.9g 炭水化物 72.1g 塩分 1.7g</p>	<p>7月31日 ポーク生姜焼き 炒り豆腐 大根と合鴨のごま酢和え 秋刀魚竜田 十五穀米</p> <p>エネルギー 508kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.4g 炭水化物 60.4g 塩分 2.5g</p>			

