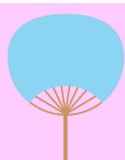




7月 お献立



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7月3日 タマゴサワーフライ 五目ひじき インゲンの胡麻味噌和え 豆乳がんも 発芽玄米 エネルギー 514kcal たんぱく質 13.8g 脂質 17.5g 炭水化物 75.3g 塩分 2.5g	7月4日 木須肉(ムースロー) 貝柱の酢味噌和え 彩り豆腐とはんぺんの煮物 大学芋 ちらし寿司 エネルギー 530kcal たんぱく質 16.5g 脂質 18.2g 炭水化物 71.9g 塩分 3.8g	7月5日 鯖の粕漬焼き&海老鹿の子揚げ 胡麻サラダ 菜の花の煮浸し たこ八 発芽玄米 エネルギー 576kcal たんぱく質 17.0g 脂質 23.9g 炭水化物 67.3g 塩分 2.3g	7月6日 ダブル串揚げ 竹の子のそぼろ炒め チンゲン菜とザーサイのナムル ジャンボシューマイ わかめご飯 エネルギー 577kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.8g 炭水化物 97.2g 塩分 4.1g	7月7日 ハンバーグ&星型オムレツ ナポリタン インゲンソテー インカのめざめ 発芽玄米 エネルギー 483kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.5g 炭水化物 70.2g 塩分 1.7g
7月10日 鶏天みぞれあん 人参とツナの玉子炒め 煮物 チンゲン菜のしらす和え 発芽玄米 エネルギー 570kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.6g 炭水化物 78.1g 塩分 2.3g	7月11日 コリアン風ポーク 田舎煮 合鴨マリネ かぼちゃしんじょう 五目ごはん エネルギー 450kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.4g 炭水化物 68.1g 塩分 2.4g	7月12日 鱈のきのこおろしあん じゃが芋のそぼろあん スクランブルエッグ 豆乳がんも煮 発芽玄米 エネルギー 434kcal たんぱく質 22.4g 脂質 7.9g 炭水化物 64.5g 塩分 2.6g	7月13日 豚ロースの味噌焼き 温野菜のコンソメ煮 鯖の照焼き オクラとカニかまの和え物 十五穀米 エネルギー 505kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.7g 炭水化物 60.6g 塩分 2.4g	7月14日 包みコロッケ(枝豆と3種のチーズ入り) ひじきの五目煮 大根の塩昆布和え かぼちゃ煮 発芽玄米 エネルギー 526kcal たんぱく質 11.5g 脂質 17.0g 炭水化物 82.1g 塩分 2.5g
7月17日 海の日	7月18日 チーズチキンカツ 大根のそぼろあん 蓮根金平 海苔渦巻き天 わかめご飯 エネルギー 499kcal たんぱく質 12.1g 脂質 16.4g 炭水化物 72.7g 塩分 3.0g	7月19日 マスの西京漬焼き ひじきサラダ ごぼう巻 炒り玉子 発芽玄米 エネルギー 436kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.4g 炭水化物 69.9g 塩分 2.9g	7月20日 鶏のから揚げ 春雨サラダ 角揚げ煮 ミートエッグ平焼き ちらし寿司 エネルギー 486kcal たんぱく質 15.0g 脂質 15.4g 炭水化物 67.2g 塩分 2.9g	7月21日 秋刀魚の蒲焼き キャベツマリネ 南瓜のいとし煮 ふんわり蒸し 発芽玄米 エネルギー 556kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.2g 炭水化物 81.8g 塩分 2.9g
7月24日 赤魚の幽庵焼き 里芋のそぼろあん 大根の磯和え ナムル餃子 発芽玄米 エネルギー 420kcal たんぱく質 18.3g 脂質 5.3g 炭水化物 72.6g 塩分 2.9g	7月25日 豚バラ蒲焼風 白菜とカニカマのサラダ 煮物 モダン平焼き 十五穀米 エネルギー 521kcal たんぱく質 14.0g 脂質 20.7g 炭水化物 67.9g 塩分 2.6g	7月26日 タラの葱塩きのこソース 豚肉と大根の煮物 菜の花と汐昆布の白和え 豆乳がんも 発芽玄米 エネルギー 415kcal たんぱく質 20.8g 脂質 8.3g 炭水化物 62.8g 塩分 2.8g	7月27日 厚揚げの中華五目あんかけ 胡麻サラダ カニと野菜の包み蒸し 小松菜の煮浸し 五目ごはん エネルギー 400kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.5g 炭水化物 62.9g 塩分 2.5g	7月28日 サバの照り焼き 切干大根のゆず風味 煮物 酢味噌こんにゃく 発芽玄米 エネルギー 587kcal たんぱく質 20.1g 脂質 21.1g 炭水化物 76.9g 塩分 3.5g
7月31日 根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 筍の味噌炒め 鶏と大根の胡麻サラダ さつま芋のレモンあん 発芽玄米 エネルギー 452kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.8g 炭水化物 75.2g 塩分 2.4g				

