



# お献立 四季菜



7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)
<b>厚揚げのすき焼き風煮</b> オムレツ/青菜とコーンのバター炒め 茄子の生姜醤油 パンプキンサラダ 日替わりご飯 E 508kcal P 11.3g F 17.3g C 77.5g Na 4.3g	<b>鯖の油淋ソース</b> 南瓜天 煮物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 534kcal P 13.7g F 22.1g C 67.1g Na 2.2g	<b>野菜豆腐ハンバーグ/オクラの天ぷら</b> ほうれん草平焼き ビーンズトマト 中華春雨 日替わりご飯 E 465kcal P 15.6g F 9g C 79g Na 3.1g	<b>ますの塩焼き</b> かき揚げ キャベツの塩昆布和え 玉子サラダ 日替わりご飯 E 507kcal P 16.8g F 20.8g C 63.1g Na 1.8g	<b>海老かつ</b> ウインナー/青梗菜の炒め物 とうもろこし カクテルサラダ 日替わりご飯 E 501kcal P 14.9g F 12.9g C 78.9g Na 2.3g
<b>7月8日 (月)</b> <b>味噌カツ</b> かに風味焼売 あさりと大根の時雨煮 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 536kcal P 14.3g F 17.1g C 78.4g Na 2.5g	<b>7月9日 (火)</b> <b>根菜ハンバーグ おろし野菜あん</b> 白身フライ ぬた スパサラダ 日替わりご飯 E 546kcal P 15.6g F 16.8g C 81.7g Na 3.7g	<b>7月10日 (水)</b> <b>酢豚/完熟トマトのピザロール</b> ウインナー/青菜のソテー つきこんの金平 蒸し鶏のサラダ 日替わりご飯 E 550kcal P 11.7g F 16.8g C 86.4g Na 4.1g	<b>7月11日 (木)</b> <b>ハンバーグ トマトソース</b> がんも煮 茄子の南蛮漬け ひじきサラダ 日替わりご飯 E 482kcal P 15.3g F 14.9g C 70.4g Na 3.7g	<b>7月12日 (金)</b> <b>鱈の山椒照り焼き</b> タンドリーチキン 若芽の酢の物 玉子サラダ 日替わりご飯 E 514kcal P 25.5g F 15g C 67.5g Na 3.6g
<b>7月15日 (月)</b>  <b>海の日</b>	<b>7月16日 (火)</b> <b>豆腐ハンバーグ 中華あん</b> 甘辛肉団子/小松菜の炒め物 れんこん金平 中華春雨 日替わりご飯 E 486kcal P 15.9g F 10.2g C 82.1g Na 4.2g	<b>7月17日 (水)</b> <b>ポークチャップ</b> 煮物/オムレツ 若芽のナムル ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 587kcal P 15.7g F 28g C 67.7g Na 3.5g	<b>7月18日 (木)</b> <b>黄金カレイとオクラの天ぷら おろしあん</b> クワイの粒マスタード和え 大豆のトマト煮 玉子サラダ 日替わりご飯 E 498kcal P 14.8g F 16.1g C 71.9g Na 2.9g	<b>7月19日 (金)</b> <b>親子かつ煮</b> 花さつま/青菜の炒め物 切干大根のゆず風味 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 504kcal P 15.3g F 12.9g C 80.2g Na 3.3g
<b>7月22日 (月)</b> <b>ハンバーグ BBQソース</b> ほうれん草平焼き 金平ごぼう パンプキンサラダ 日替わりご飯 E 468kcal P 14.5g F 11.3g C 73.8g Na 2.9g	<b>7月23日 (火)</b> <b>照焼きチキンとたこさんウインナー</b> 厚焼き玉子/若芽の酢の物 チャプチェ ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 461kcal P 12.9g F 14.6g C 67.8g Na 2.8g	<b>7月24日 (水)</b> <b>サーモンフライ タルタルソース</b> ミートボール/人参しりしり わらびのお浸し あさりと大根の時雨煮 日替わりご飯 E 534kcal P 16.8g F 18.7g C 73.2g Na 3.6g	<b>7月25日 (木)</b> <b>油淋鶏</b> オムレツ/青梗菜と搾菜の炒め物 さつま芋のレモンあん マカロニサラダ 日替わりご飯 E 548kcal P 17.4g F 15.7g C 82.4g Na 3.4g	<b>7月26日 (金)</b> <b>厚揚げの中華あんかけ</b> かに風味焼売/つきこんの味噌炒め 大豆の煮もの ポテトサラダ 日替わりご飯 E 491kcal P 11.7g F 15.4g C 74.6g Na 3.4g
<b>7月29日 (月)</b> <b>メバルの香味ソース</b> 枝豆さつま/甘辛肉団子 小松菜の炒め物 大根サラダ 日替わりご飯 E 436kcal P 17.9g F 10.4g C 65.8g Na 2.8g	<b>7月30日 (火)</b> <b>根菜つくね</b> 厚焼き玉子/三色豆 れんこん金平 合鴨のマリネ 日替わりご飯 E 501kcal P 15g F 12.8g C 80.1g Na 3g	<b>7月31日 (水)</b> <b>絹厚揚げの麻婆ソース</b> 野菜春巻き 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 441kcal P 8.2g F 10.6g C 76g Na 3.2g		

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分