

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</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 828kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.7g 炭水化物 121.6g 塩分 3.3g</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</p> <p>エネルギー 758kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.4g 炭水化物 123.2g 塩分 4.3g</p>	<p>7月4日</p> <p>梅しそコロッケ &amp; 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</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>エネルギー 698kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.4g 炭水化物 124.2g 塩分 2.7g</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</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.6g 炭水化物 117.0g 塩分 2.7g</p>	<p>7月6日</p> <p>ハンバーグ &amp; 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</p> <p>エネルギー 830kcal たんぱく質 18.7g 脂質 27.8g 炭水化物 120.6g 塩分 3.1g</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 こんにやくステーキ 高菜炒め</p> <p>エネルギー 726kcal たんぱく質 15.1g 脂質 18.4g 炭水化物 121.7g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 729kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.1g 炭水化物 112.8g 塩分 3.8g</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</p> <p>エネルギー 772kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.7g 炭水化物 121.8g 塩分 2.7g</p>	<p>7月12日</p> <p>天津かに玉 &amp; 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</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 657kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.9g 炭水化物 115.3g 塩分 3.0g</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</p> <p>エネルギー 689kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 122.6g 塩分 3.6g</p>	<p>7月16日</p> <p><b>海の日</b></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 こんにやくステーキ</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.9g 炭水化物 129.0g 塩分 2.8g</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</p> <p>エネルギー 814kcal たんぱく質 17.8g 脂質 27.9g 炭水化物 118.3g 塩分 3.5g</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</p> <p>エネルギー 703kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.2g 炭水化物 111.6g 塩分 3.3g</p>	<p>7月20日</p> <p>根菜つくねバーグ &amp; 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</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.1g 炭水化物 118.4g 塩分 4.4g</p>	<p>7月23日</p> <p>エビフライ &amp; 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</p> <p>エネルギー 753kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.2g 炭水化物 127.4g 塩分 2.9g</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</p> <p>エネルギー 708kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.9g 炭水化物 113.5g 塩分 2.6g</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</p> <p>エネルギー 808kcal たんぱく質 20.2g 脂質 24.1g 炭水化物 123.8g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 626kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.3g 炭水化物 116.1g 塩分 3.1g</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 こんにやくの味噌田楽 インゲンソテー のり佃煮</p> <p>エネルギー 728kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.8g 炭水化物 124.2g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 722kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.2g 炭水化物 117.2g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.9g 炭水化物 107.9g 塩分 3.0g</p>				<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</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 こんにやくステーキ 高菜炒め</p> <p>エネルギー 726kcal たんぱく質 15.1g 脂質 18.4g 炭水化物 121.7g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 729kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.1g 炭水化物 112.8g 塩分 3.8g</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</p> <p>エネルギー 772kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.7g 炭水化物 121.8g 塩分 2.7g</p>	<p>7月12日</p> <p>天津かに玉 &amp; 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</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 657kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.9g 炭水化物 115.3g 塩分 3.0g</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</p> <p>エネルギー 689kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 122.6g 塩分 3.6g</p>	<p>7月16日</p> <p><b>海の日</b></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 こんにやくステーキ</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.9g 炭水化物 129.0g 塩分 2.8g</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</p> <p>エネルギー 814kcal たんぱく質 17.8g 脂質 27.9g 炭水化物 118.3g 塩分 3.5g</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</p> <p>エネルギー 703kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.2g 炭水化物 111.6g 塩分 3.3g</p>	<p>7月20日</p> <p>根菜つくねバーグ &amp; 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</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.1g 炭水化物 118.4g 塩分 4.4g</p>	<p>7月23日</p> <p>エビフライ &amp; 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</p> <p>エネルギー 753kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.2g 炭水化物 127.4g 塩分 2.9g</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</p> <p>エネルギー 708kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.9g 炭水化物 113.5g 塩分 2.6g</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</p> <p>エネルギー 808kcal たんぱく質 20.2g 脂質 24.1g 炭水化物 123.8g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 626kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.3g 炭水化物 116.1g 塩分 3.1g</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 こんにやくの味噌田楽 インゲンソテー のり佃煮</p> <p>エネルギー 728kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.8g 炭水化物 124.2g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 722kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.2g 炭水化物 117.2g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.9g 炭水化物 107.9g 塩分 3.0g</p>				<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>					
<p>7月16日</p> <p><b>海の日</b></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 こんにやくステーキ</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.9g 炭水化物 129.0g 塩分 2.8g</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</p> <p>エネルギー 814kcal たんぱく質 17.8g 脂質 27.9g 炭水化物 118.3g 塩分 3.5g</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</p> <p>エネルギー 703kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.2g 炭水化物 111.6g 塩分 3.3g</p>	<p>7月20日</p> <p>根菜つくねバーグ &amp; 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</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.1g 炭水化物 118.4g 塩分 4.4g</p>	<p>7月23日</p> <p>エビフライ &amp; 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</p> <p>エネルギー 753kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.2g 炭水化物 127.4g 塩分 2.9g</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</p> <p>エネルギー 708kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.9g 炭水化物 113.5g 塩分 2.6g</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</p> <p>エネルギー 808kcal たんぱく質 20.2g 脂質 24.1g 炭水化物 123.8g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 626kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.3g 炭水化物 116.1g 塩分 3.1g</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 こんにやくの味噌田楽 インゲンソテー のり佃煮</p> <p>エネルギー 728kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.8g 炭水化物 124.2g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 722kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.2g 炭水化物 117.2g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.9g 炭水化物 107.9g 塩分 3.0g</p>				<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>										
<p>7月23日</p> <p>エビフライ &amp; 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</p> <p>エネルギー 753kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.2g 炭水化物 127.4g 塩分 2.9g</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</p> <p>エネルギー 708kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.9g 炭水化物 113.5g 塩分 2.6g</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</p> <p>エネルギー 808kcal たんぱく質 20.2g 脂質 24.1g 炭水化物 123.8g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 626kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.3g 炭水化物 116.1g 塩分 3.1g</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 こんにやくの味噌田楽 インゲンソテー のり佃煮</p> <p>エネルギー 728kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.8g 炭水化物 124.2g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 722kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.2g 炭水化物 117.2g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.9g 炭水化物 107.9g 塩分 3.0g</p>				<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</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</p> <p>エネルギー 722kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.2g 炭水化物 117.2g 塩分 3.1g</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</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.9g 炭水化物 107.9g 塩分 3.0g</p>				<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>																				

**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