



7月 お献立

特弁当

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 チャプチェ 秋刀魚の照り焼き インゲンの胡麻味噌和え 豆乳がんも エネルギー 769kcal たんぱく質 18.9g 脂質 23.3g 炭水化物 116.6g 塩分 3.0g	7月4日 木須肉(ムースロー) かき揚げ 棒天 キャベツのごま酢和え 高菜炒め エネルギー 689kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.4g 炭水化物 105.2g 塩分 3.4g	7月5日 鯖の粕漬焼き&海老鹿の子揚げ 春雨サラダ 水餃子 菜の花の煮浸し クワイの粒マスタート和え エネルギー 792kcal たんぱく質 19.6g 脂質 22.5g 炭水化物 119.3g 塩分 2.7g	7月6日 ダブル串揚げ マカロニサラダ 竹の子のそぼろ炒め チンゲン菜とザーサイのナムル 切昆布大豆 エネルギー 789kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.8g 炭水化物 138.7g 塩分 3.3g 超おすすめ	7月7日 ハンバーグ&星型オムレツ ナポリタン ピリ辛切大根サラダ インゲンソテー セタゼリー エネルギー 461kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.8g 炭水化物 118.7g 塩分 2.5g
7月10日 鶏天みぞれあん ボンゴレスパゲティ さつま揚げの生姜醤油 若芽の酢の物 ポテトサラダ エネルギー 783kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.4g 炭水化物 129.1g 塩分 3.4g	7月11日 コリアン風ポーク 田舎煮 カニコロッケ 小松菜の煮浸し 合鴨マリネ おすすめ エネルギー 706kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.1g 炭水化物 119.4g 塩分 2.8g	7月12日 カレイの唐揚げ じゃが芋のそぼろあん がんも煮 スクランブルエッグ 子持ちサラダ エネルギー 647kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.0g 炭水化物 110.5g 塩分 2.8g	7月13日 豚ロースの味噌焼き 明太スパゲティ 白身魚フライ 煮物 磯わかめ エネルギー 692kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.7g 炭水化物 115.7g 塩分 3.1g	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 甘辛肉団子 高菜炒め エネルギー 752kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.8g 炭水化物 123.9g 塩分 3.5g
7月17日 海の日	7月18日 チーズチキンカツ 春雨サラダ 大根のそぼろあん 蓮根金平 しば漬昆布 おすすめ エネルギー 659kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.9g 炭水化物 117.5g 塩分 2.9g	7月19日 マスの西京漬焼き ひじきサラダ カレーコロッケ ごぼう巻 炒り玉子 エネルギー 685kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.7g 炭水化物 118.9g 塩分 3.4g	7月20日 鶏のから揚げ 焼きそば 角揚げ煮 若芽のナムル 高菜炒め エネルギー 764kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.7g 炭水化物 115.4g 塩分 3.8g	7月21日 秋刀魚の蒲焼き 麻婆豆腐 キャベツマリネ 餃子フライ こんにゃくステーキ エネルギー 767kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.3g 炭水化物 115.9g 塩分 3.5g
7月24日 ハンバーグ和風ソース ペペロンチーノ 春巻き 菜の花の煮浸し しゃき筍ねぎ塩ペッパー エネルギー 707kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.7g 炭水化物 116.3g 塩分 3.0g	7月25日 豚バラ蒲焼風 京風がんも ぬた 角揚げ天 黒豆 おすすめ エネルギー 803kcal たんぱく質 19.5g 脂質 25.5g 炭水化物 122.0g 塩分 3.9g	7月26日 白身フライのマリネ 豚肉と大根の煮物 キャベツサラダ 竹輪の蒲焼き 豆乳がんも エネルギー 709kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.7g 炭水化物 121.8g 塩分 3.5g	7月27日 厚切りハムカツ 和風カレー 春雨サラダ 小松菜の煮浸し キムチもやし エネルギー 760kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.9g 炭水化物 125.4g 塩分 4.4g	7月28日 サバの照り焼き 切干大根のゆず風味 煮物 メンチカツ 酢味噌こんにゃく エネルギー 875kcal たんぱく質 25.8g 脂質 25.9g 炭水化物 129.3g 塩分 4.2g
7月31日 根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん チャプチェ 筍の味噌炒め 若芽の酢の物 あさりのしぐれ煮 エネルギー 612kcal たんぱく質 17.0g 脂質 6.3g 炭水化物 118.7g 塩分 3.8g				栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g) 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 ※ご飯は国産米を使用しています。

超おすすめ



7/6 (木)
イカとうづら卵、2種の串フライ
を特製ソースで

ダブル串揚げ

おすすめ 7/4 (火)
木須肉(ムースロー)

豚とコリコリきくらげの玉子炒め

おすすめ 7/11 (火)
コリアン風ポーク

こってりピリ辛ポークに玉子がとろり

おすすめ 7/25 (火)
豚バラ蒲焼風

甘辛蒲焼たれがご飯にぴったり!!