

平成27年度 07月献立

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		白ごはん(ジャー) 豚肉の竜田揚げ甘酢あん ひじき煮 レンコンフライ サイコロポテトのサラダ(グリーンピース) 揚げかぼちゃの煮物	すき焼き丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鶏肉のバジル焼き 椎茸と人参の煮物 はんぺんとコーンのサラダ 揚げなすのポン酢漬け アスパラソテー	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ソース ブロッコリー天 玉葱とウインナーのケチャップ炒め ミニトマト ごぼうと人参の甘辛煮
		516kcal 蛋白11.9g 脂質17.0g 塩分1.5g	432kcal 蛋白8.7g 脂質7.3g 塩分215g	460kcal 蛋白15.1g 脂質18.8g 塩分2.8g	433kcal 蛋白14.3g 脂質13.8g 塩分1.2g
6	7	8	9	10	11
白ごはん(ジャー) 牛肉のオイスターソース炒め 枝豆コロッケ 春雨と人参の酢の物 冬瓜のカニあんかけ オクラの天ぷら	七ダちらし寿司(のり・卵・グリーンピース)ジャー 唐揚げ イタリアンスパゲティ さつまいもとパインのサラダ ブロッコリーの素揚げ 人参のレモン煮	白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 揚げ里芋の煮物 卵焼き インゲンのお浸し	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鶏肉のスタミナ焼き 人参とコーンの甘煮 レンコンとおかかのサラダ 厚揚げと枝豆の煮物	白ごはん(ジャー) 鯖のカレー風味焼き さつまいもの天ぷら わかめとえのきの煮物 ピーマンの生姜煮 人参の和え物
527kcal 蛋白13.9g 脂質17.9g 塩分2.1g	444kcal 蛋白12.3g 脂質12.4g 塩分1.6g	409kcal 蛋白15.7g 脂質9.0g 塩分2.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	449kcal 蛋白17.2g 脂質14.7g 塩分1.7g	395kcal 蛋白12.0g 脂質9.7g 塩分2.1g
13	14	15	16	17	18
白ごはん(ジャー) ハンバーグ 照り焼き フライドポテト 三色野菜のオーロラサラダ れんこんの甘酢漬け ミニトマト	白ごはん(ジャー) ブルコギ風 高野とオクラの含め煮 人参のナムル 揚げかぼちゃの煮物	白ごはん(ジャー) 豚野菜焼きビーフン マーボーきのこ ハムと人参の酢の物 手作りコロッケ	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) ヒレカツ カレーソース ツナと玉ねぎのサラダ マカロニソテー じゃがいものコンソメ煮 ブロッコリー天	白ごはん(ジャー) 牛肉のしぐれ煮 里芋の揚げ浸し がんと人参の煮物 ピーマンのソテー
449kcal 蛋白13.2g 脂質15.2g 塩分1.1g	445kcal 蛋白12.3g 脂質13.9g 塩分2.3g	505kcal 蛋白16.0g 脂質20.5g 塩分1.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	488kcal 蛋白13.0g 脂質19.1g 塩分2.1g	483kcal 蛋白11.6g 脂質20.6g 塩分2.3g
20	21	22	23	24	25
海の日	白ごはん(ジャー) 白身魚のマリネ ふかしさつま芋 オクラの天ぷら きのこのバター炒め 人参と炒り卵のサラダ	白ごはん(ジャー) エビの天ぷら なすと豚肉の煮物 ウインナー バターコーン アスパラとベーコンの韓国風炒め	白ごはん(ジャー) 鶏ゴマ味噌照り焼き 冬瓜のエビあん 糸コンの甘辛炒め 人参の甘煮 大学芋	白ごはん(ジャー) 豚じゃが インゲンとじゃこの和え物 春雨とワカメの酢の物 しめじとレンコンの炒め物	白ごはん(ジャー) イカ天 ケチャップ ジャーマンポテト 枝豆 揚げなすの煮物 かぼちゃの天ぷら
	431kcal 蛋白10.2g 脂質12.7g 塩分1.6g	448kcal 蛋白12.7g 脂質18.0g 塩分1.8g	479kcal 蛋白16.1g 脂質12.8g 塩分2.3g	346kcal 蛋白11.0g 脂質5.7g 塩分2.3g	436kcal 蛋白13.5g 脂質13.7g 塩分2.6g
27	28	29	30	31	
白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き こんにゃくの田楽 金時豆 筑前煮 さつまいもの天ぷら	白ごはん(ジャー) 豚肉のおろし煮 がんと椎茸の煮物 グリーンピースのひすい煮 カリフラワーのおかか和え キャベツとツナの中華和え	白ごはん(ジャー) チキンと大豆のトマト煮 ベークドポテト パプリカのマリネ ブロッコリーとハムのマヨ和え	白ごはん(ジャー) チンジャオロース ひじきとちくわのサラダ レンコンの素揚げ さつまいもと油揚げの煮物	白ごはん(ジャー) 白身魚のフライ ソース ミートスパゲティ 揚げ野菜(かぼちゃ・アスパラ) 切干大根と人参のサラダ ミニトマト	
428kcal 蛋白13.8g 脂質10.9g 塩分2.5g	402kcal 蛋白16.0g 脂質8.9g 塩分2.5g	426kcal 蛋白13.2g 脂質16.4g 塩分1.4g	439kcal 蛋白10.6g 脂質16.2g 塩分2.0g	439kcal 蛋白11.5g 脂質13.3g 塩分2.1g	

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。