

平成28年度 07月献立

月	火	水	木	金	土
				1	2
				白ごはん(ジャー) ハンバーグ デミソース 椎茸のバターソテー ふかし芋 (パセリ) 揚げそら豆とツナの胡麻サラダ レンコンの素揚げ	白ごはん(ジャー) イカ天 そぼろ肉じゃが 野菜炒め カットコーン
				442kcal 蛋白11.0g 脂質16.6g 塩分1.4g	386kcal 蛋白12.6g 脂質9.9g 塩分1.3g
4	5	6	7	8	9
中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 揚げ出し豆腐 筑前煮 卵焼き こんにやくの酢味噌和え 焼きビーフン	白ごはん(ジャー) 牛肉の甘辛炒め さつまいもと油揚げの煮物 グリーンピースの甘煮 マカロニケチャップ* ウインナー	セタらし寿司(のり・卵・グリーンピース)ジャー 鮭の塩焼き 冬瓜のエビあん フライドポテト 揚げインゲンの胡麻和え 唐揚げ*	カレーライス ゼリー	白ごはん(ジャー) 鶏肉のシチュー煮 スパゲティオリーブソテー 揚げかぼちゃの煮物 揚げブロッコリーとコーンの和え物
427kcal 蛋白16.3g 脂質12.4g 塩分1.8g	422kcal 蛋白14.8g 脂質12.6g 塩分1.7g	490kcal 蛋白13.9g 脂質17.0g 塩分1.4g	450kcal 蛋白19.0g 脂質14.2g 塩分1.6g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	463kcal 蛋白16.2g 脂質15.6g 塩分1.4g
11	12	13	14	15	16
白ごはん(ジャー) プルコギ風 しめじとレンコンの炒め物 切干大根と人参のナムル 揚げインゲンの和え物 大学芋	白ごはん(ジャー) ヒレカツ トマトソース 揚げブロッコリーのソテー 春雨とワカメの酢の物 コーンサラダ ジャーマンポテト	白ごはん(ジャー) 豚肉の味噌煮込み 卵焼き はんぺんの磯辺揚げ 揚げなすのおかか和え 揚げ里芋とイカの煮物	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鶏肉のゴマ唐揚げ コーンの甘煮 ミートスパゲティ ハムと人参の酢の物	白ごはん(ジャー) 酢豚 こふき芋 春雨のカレー風味 揚げアスパラベーコン
496kcal 蛋白10.7g 脂質18.5g 塩分1.8g	403kcal 蛋白10.7g 脂質2.0g 塩分11.5g	429kcal 蛋白18.8g 脂質12.1g 塩分2.0g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	462kcal 蛋白18.0g 脂質14.2g 塩分1.4g	453kcal 蛋白10.3g 脂質17.9g 塩分1.4g
18	19	20	21	22	23
海の日	白ごはん(ジャー) 鯖のおろし煮 がんもど揚げいんげんの煮物 根菜の金平 大根と青のりのボン酢和え ちくわの天ぷら	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 枝豆の塩茹で 黄パプリカと人参のマリネ 揚げかぼちゃのバジル炒め	白ごはん(ジャー) 牛しぐれ レンコンフライ えのきと揚げ人参のソテー 揚げさつまいものサラダ 金時豆	白ごはん(ジャー) ポークソテーカレー風味 野菜炒め ウインナーソテー パプリカの和え物 手作りコロケ	白ごはん(ジャー) 鮭の香草パン粉焼き 高野豆腐とグリーンピースの煮物 切干大根の煮物 糸コンときのこのそぼろ炒め煮
	448kcal 蛋白15.8g 脂質14.0g 塩分2.0g	415kcal 蛋白16.1g 脂質14.1g 塩分0.7g	479kcal 蛋白10.2g 脂質18.8g 塩分1.0g	409kcal 蛋白13.2g 脂質13.5g 塩分1.5g	332kcal 蛋白14.3g 脂質4.8g 塩分1.3g
25	26	27	28	29	30
白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ フライドポテト 冬瓜とカニカマのスープ煮 ピーマンの中華和え コーンと揚げ人参のバターソテー	白ごはん(ジャー) 鶏肉のガーリック醤油焼き 揚げかぼちゃの甘煮 揚げアスパラと椎茸のソテー 切干大根と糸昆布煮物	白ごはん(ジャー) マーボーナス 人参とレンコンの炒め物 じゃがいものフライ 揚げブロッコリーとコーンの和え物 肉団子*	白ごはん(ジャー) エビの天ぷら 揚げ里芋の甘辛煮 大根のゴマ和え グリーンピースのコンソメ煮 焼き肉	白ごはん(ジャー) 白身魚のマリネ ひじきの大豆煮 揚げいんげんの黒ごま炒め さつまいもの素揚げ わかめと錦糸卵の白味噌サラダ	白ごはん(ジャー) 豚の生姜焼き 揚げなすと厚揚げのボン酢漬け ブロッコリー天 ごぼうと揚げ人参の炒め煮
405kcal 蛋白9.9g 脂質12.0g 塩分2.0g	417kcal 蛋白15.1g 脂質12.9g 塩分1.7g	472kcal 蛋白15.3g 脂質14.5g 塩分1.4g	495kcal 蛋白14.5g 脂質18.4g 塩分2.0g	346kcal 蛋白10.1g 脂質8.0g 塩分0.8g	409kcal 蛋白13.6g 脂質12.8g 塩分1.0g

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。