

平成25年度 07月献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
白おにぎり 白身魚の和風あんかけ イタリアンスパゲティ なすの田楽 卵焼き レンコンのそぼろ煮	カレーライス りんごジュース	白おにぎり 酢豚 さつまいもの天ぷら マーボーナス 切干大根の煮物 厚揚げと枝豆の煮物	白おにぎり 鶏肉のガーリック醤油焼き ウインナー 揚げ里芋のみたらし風 枝豆 春雨マヨサラダ	ちらし寿司(のり・卵) ハンバーグ おろしソース スパゲティサラダ バターコーン れんこん金平 揚げかぼちゃの煮物
434kcal 蛋白7.2g 脂質9.4g 塩分1.1g	401kcal 蛋白8.0g 脂質8.1g 塩分1.1g	441kcal 蛋白8.2g 脂質8.9g 塩分1.1g	467kcal 蛋白8.9g 脂質7.1g 塩分1.3g	412kcal 蛋白7.9g 脂質8.1g 塩分1.1g
8	9	10	11	12
白おにぎり イカと野菜のチリソース コーンの煮物 切干大根の甘辛煮 肉団子 春雨サラダ	白おにぎり 鶏肉のオレンジ南蛮 ウインナー フライドポテト マカロニカレー味 枝豆サラダ	白おにぎり サバの塩焼き ひじき煮 レンコンの天ぷら 春雨の和風炒め かぼちゃの天ぷら	ハヤシライス りんごジュース	白おにぎり トンカツ ケチャップ ひじきのツナサラダ ミニトマト 大根のべっこう煮 茄子のそぼろ煮
425kcal 蛋白7.1g 脂質8.1g 塩分1.1g	438kcal 蛋白7.2g 脂質8.8g 塩分1.0g	398kcal 蛋白7.0g 脂質8.2g 塩分1.0g	401kcal 蛋白7.4g 脂質8.0g 塩分1.0g	430kcal 蛋白7.1g 脂質9.3g 塩分1.1g
15	16	17	18	19
	白おにぎり シチュードハンバーグ ブロッコリー天の中華あん 揚げかぼちゃ <small>揚げ野菜(じゃがいも・人参・レンコン)</small> 金時豆	白おにぎり 鶏肉の味噌焼き フライドポテト マカロニサラダ ミニトマト 春雨の中華和え	白おにぎり 白身魚のトマトソースかけ こんにゃくの田楽 わかめの酢の物 和風スパゲティ 揚げかぼちゃの煮物	白おにぎり 鯖のカレー揚げ コーンの煮物 さつまいもの天ぷら マカロニサラダ キャベツの酢の物
	415kcal 蛋白7.1g 脂質9.0g 塩分1.1g	413kcal 蛋白7.6g 脂質8.3g 塩分1.0g	440kcal 蛋白7.3g 脂質8.9g 塩分1.0g	389kcal 蛋白7.1g 脂質8.0g 塩分1.0g
22	23	24	25	26
白おにぎり 豚肉のしょうが焼き ちくわの磯辺揚げ フライドポテト 切干大根の煮物 金平ごぼう	白おにぎり イカの天ぷら中華あん さつまいもの天ぷら 昆布豆 糸こん甘辛煮 <small>揚げなすと揚げオクラの煮物</small>	白おにぎり トンカツ ラタトゥユ ミートスパゲティ 揚げかぼちゃ 揚げ人参と椎茸の煮物 コーンサラダ	白おにぎり ハンバーグ デミグラスソース 枝豆とコーンの塩ゆで 春雨マヨサラダ 揚げ里芋のそぼろ煮 揚げ野菜(じゃがいも・人参)	白おにぎり 唐揚げ なすの和風あんかけ ミニトマト 三色ひじき 卵焼き
410kcal 蛋白7.8g 脂質8.1g 塩分1.0g	437kcal 蛋白7.2g 脂質8.1g 塩分1.0g	433kcal 蛋白7.9g 脂質8.4g 塩分1.1g	438kcal 蛋白7.3g 脂質7.9g 塩分1.0g	410kcal 蛋白8.0g 脂質9.1g 塩分1.0g
29	30	31		
白おにぎり 白身魚のフライタルタルソース さつまいものレモン煮 野菜のケチャップ煮 揚げなすと揚げ里芋和風あん ブロッコリーとエビの中華炒め	白おにぎり 焼き肉 ウインナー レンコンの天ぷら 春雨の中華風 枝豆	白おにぎり 豚肉とパプリカのイタリア煮込み オクラの天ぷら ちくわの磯辺揚げ トマトのバジル和え 茄子のそぼろ煮		
437kcal 蛋白7.9g 脂質8.2g 塩分1.1g	403kcal 蛋白7.2g 脂質7.9g 塩分1.0g	401kcal 蛋白7.4g 脂質8.0g 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。