

平成26年度 07月献立

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 焼き肉 ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ 手作りコロッケ 卵焼き	白ごはん(ジャー) カツとじ レンコンの金平 オクラの天ぷら なすのミートソースかけ ミニトマト	白ごはん(ジャー) 鮭の西京焼き 春雨の和風炒め かぼちゃの天ぷら レンコンの磯辺揚げ ひじきと3色豆の煮物
	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分2.5g	460kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分2.5g	439kcal 蛋白11.1g 脂質12.6g 塩分2.5g
7	8	9	10	11
ちらし寿司(のり・卵・枝豆) エビの天ぷら スパゲティサラダ ブロッコリー天 金時豆 ウインナー	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 人参のゴママヨサラダ レンコンのバター醤油 切干大根の煮物	白ごはん(ジャー) 豚肉とパプリカのイタア煮込み ミニトマト 大根のべっこう煮 ひじきのツナサラダ なすとオクラの生姜醤油	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鶏肉の味噌煮 フライドポテト ミニトマト 夏野菜とマカロニのトマト煮 春雨の中華和え
445kcal 蛋白10.8g 脂質12.0g 塩分2.7g	469kcal 蛋白11.8g 脂質13.5g 塩分2.3g	440kcal 蛋白12.0g 脂質13.6g 塩分2.7g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	449kcal 蛋白11.8g 脂質12.9g 塩分2.7g
14	15	16	17	18
白ごはん(ジャー) 白身魚の和風あんかけ レンコンのそぼろ煮 イタリانسパゲティ なすの田楽	白ごはん(ジャー) トンカツ ケチャップ 揚げかぼちゃの煮物 ミートマカロニ 揚げ人参とさつま揚げの煮物 コーンサラダ	すきやき丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 牛肉とタケノコの炒め煮 揚げ里芋としいたけのうま煮 スパゲティサラダ レンコンの甘辛煮	白ごはん(ジャー) エビフライ タルタルソース コーンの煮物 切干大根の甘辛煮 肉団子 こんにやくサラダ
462kcal 蛋白12.1g 脂質13.7g 塩分2.4g	451kcal 蛋白12.0g 脂質13.2g 塩分2.3g	456kcal 蛋白11.6g 脂質12.6g 塩分2.5g	436kcal 蛋白10.5g 脂質13.2g 塩分2.6g	458kcal 蛋白11.0g 脂質12.3g 塩分2.4g
21	22	23	24	25
海の日	白ごはん(ジャー) イカの天ぷら中華あん 揚げなすと揚げオクラの煮物 じゃこ豆 糸こんにゃく煮 さつまいもの天ぷら	白ごはん(ジャー) ハンバーグ おろしソース 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)	白ごはん(ジャー) 豚肉のスタミナ焼き オクラの天ぷら ちくわの磯辺揚げ トマトのバジル和え れんこん金平	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 卵焼き なすの和風あんかけ ミニトマト 大根とツナサラダ
	463kcal 蛋白11.8g 脂質12.9g 塩分2.4g	459kcal 蛋白11.1g 脂質13.2g 塩分2.4g	449kcal 蛋白12.1g 脂質13.5g 塩分2.4g	461kcal 蛋白11.1g 脂質13.2g 塩分2.6g
28	29	30	31	
白ごはん(ジャー) 焼き肉 レンコンの天ぷら 枝豆 ウインナー 春雨の中華風	白ごはん(ジャー) 酢豚 切干大根の煮物 厚揚げと枝豆の煮物 大学芋	白ごはん(ジャー) 鶏肉のガーリック醤油焼き 揚げ里芋のみたらし風 春雨マヨサラダ いんげんの天ぷら	白ごはん(ジャー) 白身魚のトマトソースかけ 和風スパゲティ 揚げかぼちゃの煮物 こんにやくの田楽 わかめの酢の物	
429kcal 蛋白9.7g 脂質10.7g 塩分2.8g	460kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分2.5g	440kcal 蛋白11.9g 脂質12.4g 塩分2.3g	440kcal 蛋白8.9g 脂質10.3g 塩分2.0g	

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。