

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
	肉焼売油淋ソース／南瓜と蓮根のおつまみ揚げ ボンゴレスパゲティ 煮物 枝豆天 おすすめ 味山菜 粗びきフランク E 662kcal P 16.5g F 15.6g C 111.5g Na 3g	野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き 中華春雨 若芽のナムル オクラの天ぷら ビーンズトマト わさび漬 E 605kcal P 18.2g F 11.7g C 104.4g Na 3.1g	鯖の竜田揚げ ペペロンチーノ 白菜の塩昆布和え 甘辛肉団子 竹輪煮 中華うり E 650kcal P 20.4g F 16.7g C 103.5g Na 4.1g	キーマカレーコロッケ 切干大根煮 青梗菜の炒め物 とうもろこし 味の花 ウインナー E 739kcal P 15.3g F 18g C 123.3g Na 2.6g
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
星のコロッケ／彩り野菜つくね巻き ナポリタン ひじき煮 さくら焼売 梅かつおザーサイ 南瓜サラダ おすすめ E 638kcal P 13.1g F 13.7g C 113g Na 2.7g	酢豚／完熟トマトのピザロール 蒸し鶏と大根の青じそサラダ 青菜のソテー ウインナー つきこんの金平 なめたけ E 592kcal P 15.5g F 10.9g C 104.8g Na 3.4g	根菜ハンバーグ 野菜あん マカロニサラダ ぬた 白身フライ 人参のしりしり ビビンバ山菜 E 723kcal P 17.9g F 21.2g C 112.2g Na 3.8g	アジフライ ひじきサラダ がんも煮 ミニバーグ 茄子の南蛮漬け おかずぜんまい E 720kcal P 18.7g F 20.1g C 113.1g Na 3.4g	鶏肉の照焼き／野菜コロッケ ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 オムレツ 大豆の煮物 味の花 おすすめ E 699kcal P 20.3g F 16.6g C 114.3g Na 2.8g
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
ほっけの塩焼き／カレーコロッケ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 焼売 キムチもやし 大学芋 おすすめ E 642kcal P 19.1g F 11.3g C 113.2g Na 3.6g	大判肉包みの中華あん 中華春雨 れんこん金平 ミニハンバーグ 小松菜の炒め物 ポテトサラダ E 629kcal P 14.1g F 11.9g C 112.7g Na 3.5g	厚切りハムカツ ツイストツナサラダ 煮物 オムレツ 若芽のナムル 釜炊き生姜 E 738kcal P 18g F 22.7g C 112g Na 3.6g	ハンバーグ サルサソース 焼きビーフン 大豆煮 オニオンリング しそ昆布 クワイの粒マスタード和え E 703kcal P 18.3g F 19.8g C 113.6g Na 3.4g	親子かつ煮 山椒ペペロンチーノ 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜の炒め物 三色豆 E 643kcal P 18.4g F 10.8g C 115.7g Na 2.1g
7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)
	鶏天 野菜あん シルバーサラダ 若芽の酢の物 エビ入り水餃子 梅かつおザーサイ たまねぎ棒 E 617kcal P 16.2g F 11.2g C 109.7g Na 3.6g	白身フライ タルタルソース あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ ミートボール 人参のしりしり うぐいす豆 E 703kcal P 19.1g F 18.2g C 114.3g Na 3.2g	油淋鶏 切干大根煮 しろ菜の炒め物 オムレツ 中華もやし さつま芋のレモンあん E 683kcal P 18.2g F 15.7g C 118.9g Na 4g	木の葉メンチ 山菜スパゲティ つきこんの味噌炒め 焼売 大豆の煮もの ポテトサラダ E 801kcal P 20.8g F 22.8g C 126g Na 3.9g
7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g 
フライドチキン ナポリタン 大根サラダ オムレツ 中華うり 枝豆天 E 754kcal P 19.4g F 26.7g C 105.7g Na 2.6g	牛肉コロッケ れんこん金平 玉ねぎのマリネ 揚げ餃子 三色豆 茄子の生姜醤油 E 675kcal P 12.2g F 15.9g C 118.8g Na 2g	絹厚揚げの麻婆ソース／野菜春巻き チャプチェ 青梗菜の炒め物 花型さつま 若芽の酢の物 ポテトサラダ E 573kcal P 11.2g F 10.8g C 104.7g Na 3.3g	瀬戸内レモンチキンカツ 田舎煮 白菜のごま酢和え 高菜饅頭 梅かつおザーサイ 生姜天 E 605kcal P 16.1g F 10.7g C 108.1g Na 3.2g	

超

おすすめ



7/7(月)
星のコロッケ／彩り野菜つくね巻き
今日は七夕の日★
星形の可愛いコロッケと
彩りがきれいな野菜つくね巻きです☆彡

おすすめ

7/1 (火)



肉焼売油淋ソース／南瓜と蓮根のおつまみ揚げ
ジューシーな大きめの焼売に
オリジナルの油淋ソースはご飯が進みます♪

おすすめ

7/11 (金)



鶏肉の照焼き／野菜コロッケ
鶏肉に甘辛い照焼きのたれを
絡めて焼きました♥

おすすめ

7/14 (月)



ほっけの塩焼き／カレーコロッケ
脂がほどよくのったほっけを
丁度よい塩加減で焼きました!!