

 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>※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 312kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g</p> </div>		<p>7月1日(水)</p> <p>野菜豆腐ハンバーグ/ねぎオムレツ</p> <p>ペパロンチーノ ビーンズトマト オクラの天ぷら ビビンバ わさび漬</p> <p>E 562kcal P 17.6g F 10.5g C 102.6g Na 3g</p>	<p>7月2日(木)</p> <p>コーンクリームフライ</p> <p>中華サラダ 白菜の塩昆布和え ミートボール 竹輪煮 中華うり</p> <p>E 622kcal P 14.2g F 14.4g C 114.1g Na 3g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>7月3日(金)</p> <p>縞ホッケの塩焼き</p> <p>かき揚げ 青梗菜の炒め物 花型さつま揚げ 味の花 ウインナー</p> <p>E 595kcal P 17.9g F 15.6g C 96.6g Na 3.6g</p>
<p>7月6日(月)</p> <p>豚玉ねぎ串カツ/オムレツ</p> <p>ナポリタン ひじき煮 ウインナー ザーサイ 南瓜サラダ</p> <p>E 609kcal P 14.5g F 15.2g C 105.8g Na 2.7g</p>	<p>7月7日(火)</p> <p>星のハンバーグ/星のコロッケ</p> <p>シルバーサラダ 青菜のソテー 焼売 つきこんの金平 磯のり</p> <p>E 575kcal P 13.6g F 13g C 105.6g Na 2.5g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>7月8日(水)</p> <p>酢豚/春巻き</p> <p>大根サラダ 人参のしりしり 揚げ餃子 メンマ 大学芋</p> <p>E 558kcal P 12.5g F 9g C 110.3g Na 2.6g</p>	<p>7月9日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>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</p> <p>E 717kcal P 18.8g F 22g C 113.5g Na 3.5g</p>	<p>7月10日(金)</p> <p>肉焼売の油淋ソース</p> <p>ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 ねぎオムレツ 大豆の煮物 味の花</p> <p>E 637kcal P 17.7g F 13.9g C 114.4g Na 3.1g</p>
<p>7月13日(月)</p> <p>カレーコロッケ/彩り野菜のつくね巻き</p> <p>山菜パスタ 白菜のごま酢和え とうもろこし キムチもやし 枝豆天</p> <p>E 622kcal P 14.3g F 11.8g C 118.3g Na 2.6g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<p>7月14日(火)</p> <p>大判肉包みの中華あん</p> <p>中華春雨 ひじき煮 ミニハンバーグ 小松菜の炒め物 ポテトサラダ</p> <p>E 618kcal P 14.4g F 13.4g C 113.6g Na 3.7g</p>	<p>7月15日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>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</p> <p>E 714kcal P 18g F 22.7g C 112g Na 3.6g</p>	<p>7月16日(木)</p> <p>ハンバーグ サルサソース</p> <p>キャベツとハムのパスタ 大豆煮 ミニハッシュドポテト きくらげの佃煮 クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 685kcal P 19.6g F 20.8g C 111.9g Na 3.6g</p>	<p>7月17日(金)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>焼きビーフン 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜の炒め物 三色豆</p> <p>E 614kcal P 17.2g F 10.7g C 115.2g Na 2.1g</p>
<p>7月20日(月)</p> <p><b>海の日</b></p> 	<p>7月21日(火)</p> <p>ヒレカツ 味噌だれ</p> <p>高菜スパゲティ 若芽の酢の物 カニ風味焼売 ザーサイ たまねぎ棒</p> <p>E 622kcal P 17.6g F 11.9g C 113.6g Na 3.7g</p>	<p>7月22日(水)</p> <p>白身フライ タルタルソース</p> <p>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</p> <p>E 679kcal P 19.1g F 18.2g C 114.3g Na 3.2g</p>	<p>7月23日(木)</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>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</p> <p>E 617kcal P 17.2g F 11g C 114.8g Na 2.5g</p>	<p>7月24日(金)</p> <p>メンチカツ</p> <p>生七味パスタ つきこんの味噌炒め ウインナー 大豆の煮もの ポテトサラダ</p> <p>E 735kcal P 19.8g F 23.4g C 113.8g Na 3.2g</p>
<p>7月27日(月)</p> <p>フライドチキン</p> <p>トマトペンネ 大根サラダ オムレツ 中華うり 枝豆さつま</p> <p>E 729kcal P 19.1g F 25.5g C 108.7g Na 3.1g</p>	<p>7月28日(火)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース/野菜春巻き</p> <p>チャプチェ しろ菜の炒め物 花型さつま 若芽のぬた ポテトサラダ</p> <p>E 564kcal P 12g F 10.6g C 108g Na 3.7g</p>	<p>7月29日(水)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>切干大根の煮物 玉ねぎのマリネ フランク 三色豆 茄子の生姜醤油</p> <p>E 647kcal P 12.9g F 16.2g C 115.9g Na 1.5g</p>	<p>7月30日(木)</p> <p>鯖のチリソース</p> <p>田舎煮 白菜のごま酢和え 水餃子 ザーサイ 生姜天</p> <p>E 575kcal P 14.7g F 12.6g C 103.2g Na 3.3g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>7月31日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>春雨の胡麻マヨサラダ ひじき煮 甘辛肉団子 ビーンズトマト 大学芋</p> <p>E 710kcal P 17.2g F 19.7g C 120.7g Na 3.1g</p>

**超おすすめ**



7/13(月)  
カレーコロッケ/彩り野菜つくね巻き  
素朴でどこか懐かしいカレーコロッケと甘辛だれで絡めたつくね巻きをぜひご賞味ください♪

**おすすめ**

7/2 (木)

コーンクリームフライ



びっくりしちゃうくらいゴロゴロとコーンが入ってます♫

**おすすめ**

7/7 (火)

星のハンバーグ/星のコロッケ



本日は七夕祭  
星型の可愛いハンバーグとコロッケです★

**おすすめ**

7/30 (木)

鯖のチリソース



美味しい鯖の天ぷらとオリジナルのチリソースは相性ばっちり♡