



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願い致します。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

		<p>8月1日 ハンバーグ デミグラスソース キャベツサラダ 菜の花のごま和え 目玉焼きフライ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 497kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.7g 炭水化物 74.0g 塩分 2.6g</p>	<p>8月2日 鶏天 貝柱の酢味噌和え 鯖の照焼き ター菜のナムル 五目ごはん</p> <p>エネルギー 548kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.4g 炭水化物 66.8g 塩分 2.9g</p>	<p>8月3日 冷しゃぶ 金平ごぼう 竹輪の磯辺揚げ えび焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 687kcal たんぱく質 18.8g 脂質 34.5g 炭水化物 71.6g 塩分 2.5g</p>
<p>8月6日 根菜つくねバーグ & 目玉焼き風 キャベツのごま酢和え インゲンソテー どうもろこし天 発芽玄米</p> <p>エネルギー 396kcal たんぱく質 14.8g 脂質 5.5g 炭水化物 70.7g 塩分 3.1g</p>	<p>8月7日 鶏の唐揚げ 竹の子のそぼろ炒め マカロニサラダ カニと野菜の包み蒸し ちらし寿司</p> <p>エネルギー 627kcal たんぱく質 22.3g 脂質 26.4g 炭水化物 70.5g 塩分 3.3g</p>	<p>8月8日 家常豆腐(ジャージャン豆腐) 切干大根のゆず風味 二色焼売 炒り玉子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 507kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.7g 炭水化物 74.6g 塩分 2.9g</p>	<p>8月9日 白身魚の柚子味噌焼き 大根のそぼろあん 菜の花の煮浸し 椎茸海鮮詰めフライ わかめご飯</p> <p>エネルギー 421kcal たんぱく質 20.7g 脂質 6.8g 炭水化物 67.4g 塩分 3.3g</p>	<p>8月10日 サバの照り焼き & 肉詰めなす天ぷら 春雨のそぼろ炒め 蓮根金平 南瓜煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 576kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.3g 炭水化物 75.9g 塩分 2.4g</p>
			<p>8月16日 タラのきのこソースかけ 菜の花の白和え クワイの小エビ炒め オムレツ 十五穀米</p> <p>エネルギー 377kcal たんぱく質 20.2g 脂質 3.4g 炭水化物 64.7g 塩分 1.8g</p>	<p>8月17日 ハンバーグバーベキューソース 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツサラダ がんも煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 496kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.8g 炭水化物 66.0g 塩分 2.3g</p>
<p>8月20日 ひれかつ 大根サラダ ジャーマンポテト 花型さつま揚げ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 480kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.1g 炭水化物 69.8g 塩分 1.7g</p>	<p>8月21日 牛肉ごぼう がんも煮 アジ天 菜の花玉子炒め わかめご飯</p> <p>エネルギー 548kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.6g 炭水化物 73.8g 塩分 4.0g</p>	<p>8月22日 秋刀魚の蒲焼き風 ピリ辛麻婆豆腐 ハムマリネ かにかま天ぷら 発芽玄米</p> <p>エネルギー 491kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.2g 炭水化物 65.3g 塩分 2.5g</p>	<p>8月23日 チーズクノーデル & トマトベンネグラタン 大根とベーコンのコンソメ煮 蓮根金平 コーン焼売 ちらし寿司</p> <p>エネルギー 508kcal たんぱく質 10.5g 脂質 16.1g 炭水化物 77.2g 塩分 3.0g</p>	<p>8月24日 ダブルグリル キャベツサラダ オクラの塩昆布和え ウインナーソテー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 479kcal たんぱく質 26.0g 脂質 14.6g 炭水化物 60.6g 塩分 2.1g</p>
<p>8月27日 油淋鶏 切干大根のゆず風味 炊き合わせ 小松菜のソテー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 479kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.4g 炭水化物 76.9g 塩分 2.4g</p>	<p>8月28日 赤魚の山椒照り焼き 竹輪サラダ インゲンのソテー えび入り団子 十五穀米</p> <p>エネルギー 464kcal たんぱく質 20.5g 脂質 8.9g 炭水化物 73.6g 塩分 3.1g</p>	<p>8月29日 チキンステーキ葱ソース 白菜サラダ 切干大根煮 コーン焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 492kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.5g 炭水化物 65.4g 塩分 2.5g</p>	<p>8月30日 豚肉の生姜焼き キャベツと合鴨のごま酢和え カニコロッケ スクランブルエッグ 五目ごはん</p> <p>エネルギー 579kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.0g 炭水化物 78.6g 塩分 2.7g</p>	<p>8月31日 ハムカツ 春雨のカレー炒め 大根のカニカマあん 千草平焼き 発芽玄米</p> <p>エネルギー 498kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 76.5g 塩分 2.4g</p>

