



お献立 四季菜



		<p>7月1日 (木) メバルの西京焼き とうもろこし/ウィンナー 炊き合わせ 蒸し鶏の檸檬マリネ 日替わりご飯</p> <p>E 429kcal P 21.1g F 8.1g C 65.5g Na 2.2g</p>	<p>7月2日 (金) チキン南蛮 厚焼き玉子 若芽の酢の物 海老のイタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 596kcal P 18.1g F 21.8g C 79.9g Na 4.6g</p>	
<p>7月5日 (月) 鶏天 こんにやくステーキ 菜の花のくるみソテー ゴーヤチャンプルー 日替わりご飯</p> <p>E 506kcal P 16.2g F 12.8g C 79g Na 5.4g</p>	<p>7月6日 (火) ホイコーロー かぼちゃしんじょ 本格中華春巻き ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 531kcal P 10.9g F 16g C 84.2g Na 3.1g</p>	<p>7月7日 (水) 星のコロッケ ハンバーグ きゅうりと竹輪の青じそ和え タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 545kcal P 13.3g F 21.4g C 73.6g Na 3.2g</p>	<p>7月8日 (木) 赤魚の柚子味噌あん ター菜とザー菜の炒め物 レバーのしぐれ煮 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 462kcal P 20.3g F 8.4g C 73.7g Na 2.6g</p>	<p>7月9日 (金) 銀サケの塩焼き 甘辛肉団子/玉子ロール 大根の塩昆布和え かき揚げ 日替わりご飯</p> <p>E 575kcal P 20.7g F 21.8g C 71.9g Na 3.6g</p>
<p>7月12日 (月) ロースかつ 海鮮大焼売 小松菜の胡麻炒め 豆サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 542kcal P 18.2g F 16.8g C 76.3g Na 2.1g</p>	<p>7月13日 (火) 肉じゃが オムチリ 青梗菜のオイスター炒め スパサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 540kcal P 13.9g F 15.9g C 84.1g Na 2.9g</p>	<p>7月14日 (水) 鶏の竜田揚げ 麻婆茄子 青菜ソテー ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 505kcal P 12.9g F 18.4g C 69.8g Na 4.1g</p>	<p>7月15日 (木) 豚肉の生姜焼き カニクリーミーコロッケ 炒り玉子 ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 544kcal P 19g F 20.4g C 68.8g Na 4g</p>	<p>7月16日 (金) メバルの葱味噌焼き 翡翠焼売/塩麴金平 筍のハオ炒め 貝柱のサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 447kcal P 22.1g F 8.1g C 70.3g Na 3.8g</p>
<p>7月19日 (月) 赤魚の夏野菜トマトソース 海老フライ 粗びきフランク 白菜の韓国ナムル風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 535kcal P 19.9g F 17.2g C 72.7g Na 3.5g</p>	<p>7月20日 (火) 照焼きハンバーグ/五目玉子焼き 生姜天 れんこん金平 春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 492kcal P 13.1g F 10.7g C 84.6g Na 3.6g</p>	<p>7月21日 (水) ほっけの塩焼き 梅ささみフライ 炊き合わせ ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 525kcal P 20.8g F 16.6g C 67.9g Na 3.1g</p>		
<p>7月26日 (月) 天津かに玉&焼売 青菜ソテー 豚からとんにくの芽の炒め物 棒棒鶏 日替わりご飯</p> <p>E 406kcal P 13.4g F 6.2g C 72.5g Na 3.4g</p>	<p>7月27日 (火) ハンバーグおろしソース 竹輪の磯辺揚げ/厚焼き玉子 金平ごぼう 海老サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 535kcal P 20.9g F 15.7g C 76.6g Na 3.7g</p>	<p>7月28日 (水) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 炊き合わせ 菜の花のソテー パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 585kcal P 15.5g F 23.8g C 75.2g Na 2.9g</p>	<p>7月29日 (木) 鶏の唐揚げ とうもろこし ひじきの五目煮 ゴボウサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 585kcal P 21g F 22.9g C 70.2g Na 2.8g</p>	<p>7月30日 (金) ほっけの胡麻照り焼き 煮物 つきこんの金平 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 455kcal P 16.8g F 13.6g C 64.9g Na 3.9g</p>

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分



お献立 四季菜



<p>8月2日 (月)</p> <p>鶏唐揚げのおろしソース 厚焼き玉子/小松菜のソテー 炊き合わせ パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 545kcal P 16.3g F 16.7g C 79.8g Na 5.2g</p>	<p>8月3日 (火)</p> <p>トマトベーコンフライ 木の葉しんじょう/釜炊き生姜 金平ごぼう 豆サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 550kcal P 13.6g F 18.7g C 79.9g Na 3.6g</p>	<p>8月4日 (水)</p> <p>鯖の醤油麹焼き 中華春巻き/トマト 炒り玉子 絹厚揚げの麻婆ソース 日替わりご飯</p> <p>E 578kcal P 19.3g F 25.7g C 61.8g Na 2.9g</p>	<p>8月5日 (木)</p> <p>豚肉の生姜焼き つくねバーグ 菜の花のソテー 春雨のカリカリ梅和え 日替わりご飯</p> <p>E 490kcal P 17.9g F 13.3g C 72.2g Na 3.2g</p>	<p>8月6日 (金)</p> <p>ますの塩焼き 厚焼き玉子/おかずぜんまい ポテトサラダ/トマト かき揚げ 日替わりご飯</p> <p>E 569kcal P 18.4g F 23.8g C 67.5g Na 2.6g</p>
	<p>8月10日 (火)</p> <p>茄子の肉詰め天ぷら/枝豆平焼き さつま芋の甘露煮 煮物/刻み昆布煮 キャベツサラダ ゆかりご飯 (四季菜) 日替わりご飯</p> <p>E 478kcal P 12.6g F 13.1g C 76.7g Na 2.7g</p>	<p>8月11日 (水)</p> <p>根菜つくねバーグ 水餃子 切干大根のゆず風味 南瓜サラダ ごま塩ご飯 (四季菜) 日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 13.9g F 12.7g C 86.3g Na 3.4g</p>		
<p>8月16日 (月)</p> <p>カレイの胡麻照り焼き がんも煮 肉じゃが ハムマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 480kcal P 15g F 8.7g C 83.8g Na 5g</p>	<p>8月17日 (火)</p> <p>ハンバーグ 和風ソース とうもろこし 菜の花の炒め物 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 466kcal P 16g F 13.6g C 68.7g Na 1.9g</p>	<p>8月18日 (水)</p> <p>鶏の香味青紫蘇オイル焼き 蓮根金平 子持ちサラダ ゴーヤチャンプルー 日替わりご飯</p> <p>E 440kcal P 14.6g F 15.4g C 59g Na 2.9g</p>	<p>8月19日 (木)</p> <p>鯖の西京焼き コーン揚げ/玉子ロール 三色豆 柚子胡椒香るコールスロー 日替わりご飯</p> <p>E 595kcal P 20.4g F 23.4g C 72.3g Na 2.3g</p>	<p>8月20日 (金)</p> <p>豆腐とひき肉包み 野菜あん 煮物 中華風茄子の煮びたし タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 568kcal P 12.9g F 25.8g C 70.5g Na 3g</p>
<p>8月23日 (月)</p> <p>豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 煮物 小松菜と干しエビの炒め物 春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 618kcal P 15.7g F 27.1g C 75.4g Na 2.7g</p>	<p>8月24日 (火)</p> <p>ホキの夏野菜トマトソース 棒天 真砂炒め ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 399kcal P 18.7g F 7.8g C 63.1g Na 3.3g</p>	<p>8月25日 (水)</p> <p>チキン南蛮 炊き合わせ わらびのお浸し ハムマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 562kcal P 15.3g F 20.9g C 75.4g Na 4.4g</p>	<p>8月26日 (木)</p> <p>スタミナ炒め とうもろこし 煮物 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 525kcal P 14.2g F 18.6g C 73g Na 3.5g</p>	<p>8月27日 (金)</p> <p>メバルの胡麻照り焼き 枝豆たっぷり平焼き 豚からとんにくの芽の炒め物 海老のサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 499kcal P 23g F 10.4g C 77.7g Na 4g</p>
<p>8月30日 (月)</p> <p>鶏肉のラトウソース 煮物 小松菜の胡麻味噌炒め タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 587kcal P 20.4g F 25.7g C 65.9g Na 3.2g</p>	<p>8月31日 (火)</p> <p>さわらの香草パン粉焼き/オムレツ 青菜のソテー 豚からの酢豚風 ゴボウサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 463kcal P 18.8g F 14.2g C 62.6g Na 2.7g</p>			

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分