



お献立 四季菜



<p>7月1日 (月)</p> <p>厚揚げのすき焼き風煮</p> <p>オムレツ/青菜とコーンのバター炒め</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 508kcal P 11.3g F 17.3g C 77.5g Na 4.3g</p>	<p>7月2日 (火)</p> <p>鯖の油淋ソース</p> <p>南瓜天</p> <p>煮物</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 534kcal P 13.7g F 22.1g C 67.1g Na 2.2g</p>	<p>7月3日 (水)</p> <p>野菜豆腐ハンバーグ/オクラの天ぷら</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>ビーンズトマト</p> <p>中華春雨</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 465kcal P 15.6g F 9g C 79g Na 3.1g</p>	<p>7月4日 (木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>玉子サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 507kcal P 16.8g F 20.8g C 63.1g Na 1.8g</p>	<p>7月5日 (金)</p> <p>海老かつ</p> <p>ウインナー/青梗菜の炒め物</p> <p>とうもろこし</p> <p>カクテルサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 501kcal P 14.9g F 12.9g C 78.9g Na 2.3g</p>
<p>7月8日 (月)</p> <p>味噌カツ</p> <p>かに風味焼売</p> <p>あさりと大根の時雨煮</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 536kcal P 14.3g F 17.1g C 78.4g Na 2.5g</p>	<p>7月9日 (火)</p> <p>根菜ハンバーグ おろし野菜あん</p> <p>白身フライ</p> <p>ぬた</p> <p>スパサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 546kcal P 15.6g F 16.8g C 81.7g Na 3.7g</p>	<p>7月10日 (水)</p> <p>酢豚/完熟トマトのピザロール</p> <p>ウインナー/青菜のソテー</p> <p>つきこんの金平</p> <p>蒸し鶏のサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 550kcal P 11.7g F 16.8g C 86.4g Na 4.1g</p>	<p>7月11日 (木)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>がんも煮</p> <p>茄子の南蛮漬け</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 482kcal P 15.3g F 14.9g C 70.4g Na 3.7g</p>	<p>7月12日 (金)</p> <p>鱈の山椒照り焼き</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>玉子サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 514kcal P 25.5g F 15g C 67.5g Na 3.6g</p>
<p>7月15日 (月)</p> <p>海の日</p>	<p>7月16日 (火)</p> <p>豆腐ハンバーグ 中華あん</p> <p>甘辛肉団子/小松菜の炒め物</p> <p>れんこん金平</p> <p>中華春雨</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 486kcal P 15.9g F 10.2g C 82.1g Na 4.2g</p>	<p>7月17日 (水)</p> <p>ポークチャップ</p> <p>煮物/オムレツ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 587kcal P 15.7g F 28g C 67.7g Na 3.5g</p>	<p>7月18日 (木)</p> <p>黄金カレイとオクラの天ぷら おろしあん</p> <p>クワイの粒マスタード和え</p> <p>大豆のトマト煮</p> <p>玉子サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 498kcal P 14.8g F 16.1g C 71.9g Na 2.9g</p>	<p>7月19日 (金)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>花さつま/青菜の炒め物</p> <p>切干大根のゆず風味</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 504kcal P 15.3g F 12.9g C 80.2g Na 3.3g</p>
<p>7月22日 (月)</p> <p>ハンバーグ BBQソース</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>金平ごぼう</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 468kcal P 14.5g F 11.3g C 73.8g Na 2.9g</p>	<p>7月23日 (火)</p> <p>照焼きチキンとたこさんウインナー</p> <p>厚焼き玉子/若芽の酢の物</p> <p>チャプチェ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 461kcal P 12.9g F 14.6g C 67.8g Na 2.8g</p>	<p>7月24日 (水)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース</p> <p>ミートボール/人参しりしり</p> <p>わらびのお浸し</p> <p>あさりと大根の時雨煮</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 534kcal P 16.8g F 18.7g C 73.2g Na 3.6g</p>	<p>7月25日 (木)</p> <p>油淋鶏</p> <p>オムレツ/青梗菜と搾菜の炒め物</p> <p>さつま芋のレモンあん</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 548kcal P 17.4g F 15.7g C 82.4g Na 3.4g</p>	<p>7月26日 (金)</p> <p>厚揚げの中華あんかけ</p> <p>かに風味焼売/つきこんの味噌炒め</p> <p>大豆の煮もの</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 491kcal P 11.7g F 15.4g C 74.6g Na 3.4g</p>
<p>7月29日 (月)</p> <p>メバルの香味ソース</p> <p>枝豆さつま/甘辛肉団子</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>大根サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 436kcal P 17.9g F 10.4g C 65.8g Na 2.8g</p>	<p>7月30日 (火)</p> <p>根菜つくね</p> <p>厚焼き玉子/三色豆</p> <p>れんこん金平</p> <p>合鴨のマリネ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 501kcal P 15g F 12.8g C 80.1g Na 3g</p>	<p>7月31日 (水)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース</p> <p>野菜春巻き</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 441kcal P 8.2g F 10.6g C 76g Na 3.2g</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1日 (木)</p> <p>鯖の塩焼き かき揚げ 甘辛肉団子 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 644kcal P 17.6g F 30.7g C 71.3g Na 3g</p>	<p>8月2日 (金)</p> <p>酢豚 枝豆コロッケ 小松菜のソテー 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 430kcal P 10.7g F 12.4g C 67.1g Na 2.5g</p>		
<p>8月5日 (月)</p> <p>鱈の胡麻照り焼き かに風味焼売 イカの中華炒め 蒸し鶏の韓国ナムル風 日替わりご飯</p> <p>E 459kcal P 21g F 9.7g C 69.1g Na 3.5g</p>	<p>8月6日 (火)</p> <p>かつ煮 花さつま/小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 16g F 13.8g C 82.7g Na 2.4g</p>	<p>8月7日 (水)</p> <p>豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 焼きもろこし天/椎茸煮 茄子の生姜醤油 パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 642kcal P 14.8g F 29.9g C 78.7g Na 3.4g</p>	<p>8月8日 (木)</p> <p>トマトカレーフライ/たこさんウインナー オムレツ/人参しりしり 青菜の炒め物 ペネササラダ 日替わりご飯</p> <p>E 563kcal P 12.7g F 21.4g C 78.2g Na 2.6g</p>	<p>8月9日 (金)</p> <p>スタミナ炒め 生姜天/とうもろこし 若芽の酢の物 さつまいもサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 464kcal P 11.5g F 13.8g C 73.6g Na 2.3g</p>	
<p>8月12日 (月)</p> <p>振替休日</p>		<p>8月13日 (火)</p> <p>豚肉とキャベツの味噌炒め/平焼き 春巻き 若芽のナムル マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 473kcal P 11.3g F 12.8g C 76.4g Na 2.8g</p>	<p>8月14日 (水)</p> <p></p>	<p>8月15日 (木)</p> <p>お盆</p>	<p>8月16日 (金)</p> <p></p>
<p>8月19日 (月)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め 生姜餃子/コーン焼売 真砂炒め ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 466kcal P 12.9g F 16.3g C 64.8g Na 3.2g</p>	<p>8月20日 (火)</p> <p>縞ホッケの西京焼き がんも煮 小松菜のコンソメソテー 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 431kcal P 15.3g F 8.5g C 70.8g Na 2.9g</p>	<p>8月21日 (水)</p> <p>エビカツ タルタルソース 甘辛肉団子/人参のしりしり 若芽の酢の物 大根フレンチサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 529kcal P 13.9g F 18.1g C 77.6g Na 3.6g</p>	<p>8月22日 (木)</p> <p>ますの塩焼き 厚揚げジャージャンソース 茄子の生姜醤油 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 454kcal P 16.7g F 13.2g C 65.7g Na 2.3g</p>	<p>8月23日 (金)</p> <p>焼きとうきびコロッケ フランク/クワイの小海老炒め ビーンズトマト 春雨の胡麻マヨサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 518kcal P 11.4g F 15.4g C 83.1g Na 2.8g</p>	
<p>8月26日 (月)</p> <p>豚牛蒡の金平/オクラのすり身揚げ天 花さつま/大学芋 ぬた ペネササラダ 日替わりご飯</p> <p>E 530kcal P 12.5g F 12.1g C 92.9g Na 2.9g</p>	<p>8月27日 (火)</p> <p>深川煮 肉焼売 小松菜の白胡麻炒め ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 520kcal P 22.2g F 15.7g C 69.9g Na 2.7g</p>	<p>8月28日 (水)</p> <p>メバルの幽庵焼き 枝豆天/とうもろこし ひじき煮 じゃが芋のそぼろあん 日替わりご飯</p> <p>E 424kcal P 17.6g F 4.4g C 78g Na 3.3g</p>	<p>8月29日 (木)</p> <p>北海道産クリームコロッケ ウインナー/チンゲン菜ソテー 切干大根煮 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 567kcal P 10.7g F 21.1g C 82.6g Na 2.9g</p>	<p>8月30日 (金)</p> <p>黒酢鶏 枝豆天/つきこんの金平 白菜の胡麻酢和え ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 544kcal P 17g F 14.7g C 83.5g Na 3.8g</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