



お献立 四季菜



	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
	メバルの油淋ソース 南瓜と蓮根のおつまみ揚げ 煮物 玉子サラダ 日替わりご飯 E 415kcal P 16.1g F 10.2g C 63.6g Na 2.5g	野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き オクラの天ぷら ビーンズトマト 中華春雨 日替わりご飯 E 485kcal P 15.8g F 10.8g C 79.7g Na 2.8g	豚肉の生姜焼き 竹輪煮 白菜の塩昆布和え 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 542kcal P 13.8g F 24.7g C 65.7g Na 3.7g	鰯の葱味噌焼き とうもろこし／ウインナー 青梗菜の炒め物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 481kcal P 19.4g F 10.1g C 75.3g Na 3.1g
	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)
	星のコロッケ／ナポリタン さくら焼売／彩り野菜のつくね巻き ひじき煮 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 500kcal P 10.8g F 13.5g C 83.2g Na 2.7g	酢豚 完熟トマトのピザロール 青菜のソテー 蒸し鶏と大根の青じそサラダ 日替わりご飯 E 443kcal P 13.3g F 9.5g C 75.3g Na 2.8g	根菜ハンバーグ 野菜あん 厚焼き玉子／人参しりしり ぬた マカロニサラダ 日替わりご飯 E 552kcal P 14g F 18.9g C 79.5g Na 3.6g	深川煮 ミニバーグ 茄子の南蛮漬け ひじきサラダ 日替わりご飯 E 436kcal P 13.9g F 12.8g C 65.9g Na 2.8g
	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)
	家常豆腐 ほっけの塩焼き／切干大根煮 白菜のごま酢和え 玉子サラダ 日替わりご飯 E 474kcal P 18.6g F 15.1g C 63.8g Na 3.9g	根菜つくね 中華あん れんこん金平 春雨の中華和え ポテトサラダ 日替わりご飯 E 487kcal P 12.8g F 12.8g C 78.7g Na 3.5g	チキン南蛮 タルタルソース 煮物／オムレツ 若芽のナムル 大根の韓国風サラダ 日替わりご飯 E 576kcal P 16.3g F 20.5g C 78.6g Na 4.5g	赤魚の山椒焼き オニオンリング クワイの粒マスタード和え 肉じゃが 日替わりご飯 E 487kcal P 16.7g F 8.7g C 84.7g Na 2.7g
	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)
	鶏天 野菜あん エビ入り水餃子 若芽の酢の物 シルバーサラダ 日替わりご飯 E 455kcal P 12.7g F 10.9g C 75.4g Na 2.5g	スタミナ炒め ミートボール／人参しりしり あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ 日替わりご飯 E 456kcal P 13.3g F 14.7g C 68.3g Na 3.1g	油淋鶏 オムレツ／しろ菜の炒め物 中華もやし マカロニサラダ 日替わりご飯 E 531kcal P 16.6g F 20g C 74g Na 3.9g	メバルの幽庵焼き 焼売 大豆の煮もの ポテトサラダ 日替わりご飯 E 444kcal P 19.1g F 9.1g C 69.9g Na 3.5g
	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)
	照り焼きチキン／鯖の塩焼き オムレツ／枝豆さつま ナポリタン 大根サラダ 日替わりご飯 E 556kcal P 19.7g F 23.9g C 62.5g Na 1.9g	牛肉コロッケ 厚焼き玉子／茄子の生姜醤油 玉ねぎのマリネ れんこん金平 日替わりご飯 E 534kcal P 11.1g F 15.8g C 85.9g Na 2.5g	タラの香味ソース 炊き合わせ 絹厚揚げの麻婆ソース ポテトサラダ 日替わりご飯 E 407kcal P 16.4g F 8.4g C 64.1g Na 3.2g	瀬戸内レモンチキンカツ 高菜饅頭 白菜のごま酢和え 田舎煮 日替わりご飯 E 432kcal P 11.9g F 9.6g C 73.7g Na 2.7g

※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