



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	7月17日(木) 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)
	7月21日(月) 海の日 E 455kcal P 12.7g F 10.9g C 75.4g Na 2.5g	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	7月23日(水) 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	7月24日(木) 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
	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	7月30日(水) 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	7月31日(木) 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



お献立 四季菜



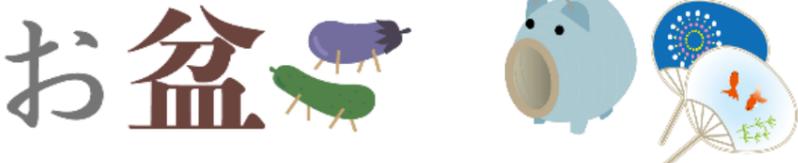
8月1日(金)

酢豚

カニクリームコロッケ
小松菜のソテー
春雨の胡麻マヨサラダ
日替わりご飯

E 473kcal P 9.5g F 15.3g
C 72.7g Na 2.1g

8月4日(月) 鰯の胡麻照り焼き 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 マカロニソテー 日替わりご飯 E 498kcal P 22.1g F 10.1g C 77.5g Na 3g	8月5日(火) 豚肉の生姜焼き 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 E 503kcal P 12.2g F 16.7g C 75.7g Na 2.2g	8月6日(水) ハンバーグ サルサソース 煮物 茄子の揚げびたし クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯 E 495kcal P 13.8g F 17.3g C 72.1g Na 3.3g	8月7日(木) 赤魚の西京焼き 玉子真丈の天ぷら 青菜の炒め物 ペンネサラダ 日替わりご飯 E 488kcal P 16.9g F 17.2g C 65g Na 1.9g	8月8日(金) 肉団子の甘酢あん 厚焼き玉子/生姜天 若芽の酢の物 キャベツサラダ 日替わりご飯 E 440kcal P 13.4g F 8g C 78.2g Na 3.1g
---	---	---	--	--

8月11日(月)  E 480kcal P 10.7g F 12.5g C 80g Na 3.5g	8月12日(火) 豚肉とキャベツの味噌炒め 棒さつま揚げ/つきこん金平 若芽のナムル ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 480kcal P 10.7g F 12.5g C 80g Na 3.5g	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金) 
---	--	----------	----------	---

8月18日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め 焼売 真砂炒め ひじきサラダ 日替わりご飯 E 424kcal P 13.1g F 16.3g C 62.9g Na 2.5g	8月19日(火) 鰯の香味だれ ハンバーグ がんも煮 中華春雨 日替わりご飯 E 449kcal P 19.6g F 9.6g C 69.2g Na 2.8g	8月20日(水) 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 大根サラダ 日替わりご飯 E 530kcal P 13.1g F 16.8g C 81.1g Na 3.2g	8月21日(木) カレーの照焼き 厚焼き玉子/煮物 茄子の生姜醤油 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 428kcal P 15.8g F 10.1g C 67.1g Na 2.8g	8月22日(金) 親子煮 フランク/クワイの小海老炒め ビーンズトマト シルバーサラダ 日替わりご飯 E 470kcal P 15.8g F 13.9g C 69.3g Na 2.3g
--	--	--	--	---

8月25日(月) メバルの山椒焼き イカフライ ぬた 玉子サラダ 日替わりご飯 E 498kcal P 19.2g F 12.3g C 77.1g Na 3g	8月26日(火) チキンステーキ さくら焼売/小松菜の白胡麻炒め 大豆煮 白菜サラダ 日替わりご飯 E 427kcal P 15.4g F 11.9g C 63.7g Na 2.4g	8月27日(水) 縞ほっけの甘辛あん ほうれん草平焼き コーンかき揚げ ポテトサラダ 日替わりご飯 E 514kcal P 17g F 18.1g C 68g Na 3.4g	8月28日(木) 豆腐ハンバーグ 和風あん 厚焼き玉子/ウインナー チンゲン菜ソテー 蒸し鶏と大根の中華サラダ 日替わりご飯 E 416kcal P 15.5g F 9.2g C 65.5g Na 2.8g	8月29日(金) タラの幽庵焼き 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 E 469kcal P 16.6g F 10.3g C 75g Na 3.5g
--	--	--	--	---

※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