



お献立 四季菜



		7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
		野菜豆腐ハンバーグ オクラの天ぷら／ねぎオムレツ ビーンズトマト コールスローサラダ 日替わりご飯 E 413kcal P 14g F 11.2g C 67.2g Na 2.3g	コーンクリーミーフライ 竹輪煮／ミートボール 白菜の塩昆布和え 中華サラダ 日替わりご飯 E 504kcal P 12g F 13.8g C 87.8g Na 2.7g	縞ホッケの塩焼き 花天／ウインナー 青梗菜の炒め物 玉子サラダ 日替わりご飯 E 399kcal P 16.5g F 10.6g C 59.9g Na 3.5g
7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
サゴシの山椒焼き オムレツ なすの肉味噌あん 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 511kcal P 18.9g F 17.4g C 68.9g Na 2.1g	星のハンバーグ／星のコロッケ 焼売／青菜のソテー つきこんの金平 玉子サラダ 日替わりご飯 E 481kcal P 14.6g F 16.8g C 71.8g Na 2.7g	酢豚 春巻き 人参のしりしり 大根サラダ 日替わりご飯 E 374kcal P 10.7g F 6.3g C 72.4g Na 2.6g	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 449kcal P 15.1g F 15g C 66g Na 2.7g	チキンステーキ 油淋ソース ねぎオムレツ 大豆の煮物 白菜サラダ 日替わりご飯 E 491kcal P 18.9g F 15.1g C 72.4g Na 2.6g
7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
彩り野菜のつくね巻き／三角ごまおさつ とうもろこし／枝豆天 白菜のごま酢和え かぼちゃサラダ 日替わりご飯 E 424kcal P 9.7g F 9.4g C 77.9g Na 1.7g	ホキの中華あん ミニハンバーグ／小松菜の炒め物 中華春雨 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 417kcal P 17.1g F 9.1g C 68.6g Na 2.6g	家常豆腐 オムレツ／水餃子 若芽のナムル ツイストツナサラダ 日替わりご飯 E 501kcal P 13.2g F 17.6g C 73.7g Na 2.5g	メバルの西京焼き 煮物 わらびのお浸し クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯 E 410kcal P 17g F 8.7g C 70.3g Na 2.1g	親子かつ煮 花さつま／しろ菜の炒め物 切干大根のゆず風味 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 495kcal P 14.3g F 14.8g C 77.9g Na 2.5g
7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
海の日 	ヒレカツ 味噌だれ たまねぎ棒 若芽の酢の物 玉子サラダ 日替わりご飯 E 474kcal P 14.6g F 14.6g C 72.6g Na 3g	サーモンフライ タルタルソース ミートボール／人参のしりしり 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 530kcal P 16.6g F 19.2g C 75.8g Na 3.2g	ポークさっぱり炒め オムレツ／しろ菜の炒め物 さつま芋のレモンあん マカロニサラダ 日替わりご飯 E 473kcal P 12.2g F 18.2g C 68g Na 1.9g	サゴシの生姜焼き 炊き合わせ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 413kcal P 18.4g F 12g C 59.1g Na 1.9g
7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
ハンバーグ おろしソース オムレツ／枝豆さつま 大根サラダ トマトペンネ 日替わりご飯 E 542kcal P 15.8g F 18.5g C 81.2g Na 3.8g	メバルの黒酢あん／花天 絹厚揚げの麻婆ソース しろ菜の炒め物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 414kcal P 17.5g F 8.7g C 67.3g Na 3g	スタミナ炒め フランク／茄子の生姜醤油 玉ねぎのマリネ かぼちゃサラダ 日替わりご飯 E 623kcal P 13.2g F 20.8g C 99.2g Na 2.2g	鯖のチリソース 水餃子／生姜天 白菜のごま酢和え 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 480kcal P 12.4g F 17.3g C 70.6g Na 2.6g	海老かつ 甘辛肉団子／大学芋 ビーンズトマト 春雨の胡麻マヨサラダ 日替わりご飯 E 581kcal P 14.8g F 19g C 92.1g Na 2.6g

※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