



お献立 四季菜



		7月1日(水) 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	7月2日(木) 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	7月3日(金) 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) 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	7月7日(火) 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 セタ	7月8日(水) 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	7月9日(木) 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	7月10日(金) 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) 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	7月14日(火) 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	7月15日(水) 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	7月16日(木) 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	7月17日(金) 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) 海の日	7月21日(火) 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	7月22日(水) 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	7月23日(木) 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	7月24日(金) 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) 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	7月28日(火) 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	7月29日(水) 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	7月30日(木) 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	7月31日(金) 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



お献立 四季菜



8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
サゴシの南部焼き	親子かつ煮	ホキの葱味噌焼き	イタリアントマトフライ	肉団子の甘酢あん
竹輪のゆかり揚げ	花さつま／小松菜の炒め物	茄子とすり身の天ぷら	オムレツ／青菜の炒め物	とうもろこし／生姜天
若芽のナムル	さつま芋のレモンあん	大豆とツナのカレー炒め	人参しりしり	わらびのお浸し
マカロニソテー	シルバーサラダ	玉子サラダ	ペンネサラダ	牛蒡サラダ
日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯
E 444kcal P 18.5g F 10.1g C 70.5g Na 3.1g	E 499kcal P 15.3g F 13.4g C 82.1g Na 2.7g	E 474kcal P 19.6g F 18.1g C 60.8g Na 2.1g	E 546kcal P 10.9g F 23.3g C 76.2g Na 2.3g	E 420kcal P 11.9g F 10.7g C 71.3g Na 2.6g
8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
厚揚げジャージャンソース				
枝豆さつま／青梗菜の中華炒め				
切干大根煮				
ポテトサラダ				
日替わりご飯				
E 409kcal P 10.9g F 9.6g C 70.9g Na 2.9g				
8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
タラの生姜焼き	豚肉の生姜煮	豆腐ハンバーグ トマトソース	サゴシの黒酢あん／茄子の生姜醤油	メンチカツ
水餃子 チリソース	トマトのコク旨フライ	紫芋コロッケ	焼売／しろ菜の炒め物	クワイの小海老炒め
田舎煮	青菜のコンソメソテー	人参のしりしり	切干大根煮	ビーンズトマト
ひじきサラダ	中華春雨	大根サラダ	ポテトサラダ	シルバーサラダ
日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯
E 393kcal P 15.5g F 7.2g C 69.1g Na 3.3g	E 507kcal P 12.6g F 18.5g C 75.7g Na 2.3g	E 437kcal P 12.8g F 10.3g C 75.6g Na 2.4g	E 442kcal P 17g F 12.7g C 65.9g Na 2.2g	E 543kcal P 13.9g F 19.5g C 80.2g Na 2.4g
8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
チーズハンバーグ	酢豚	親子煮	縞ほっけの塩焼き	大判肉包み 七味野菜あん
ウインナー／フライドポテト	焼売／青梗菜の炒め物	とうもろこし／しろ菜のソテー	平焼き／さつまボール	厚焼き玉子
きのこソテー	ごま団子	ビーフン	白菜のごま酢和え	鶏じゃが
ペンネサラダ	キャベツのコーンサラダ	クワイの粒マスタード和え	南瓜サラダ	ツイストマカロニサラダ
日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯	日替わりご飯
E 472kcal P 11.3g F 18.7g C 68.9g Na 2.5g	E 451kcal P 10.8g F 10.5g C 81.2g Na 1.9g	E 421kcal P 13.4g F 11.7g C 67.1g Na 1.4g	E 417kcal P 16.2g F 9.1g C 67.9g Na 3.1g	E 547kcal P 13.5g F 17g C 86.9g Na 3.2g
8月31日(月)				
北海道産タコとキャベツのカツ				
ウインナー／小松菜の黒胡麻ソテー				
煮物				
明太スパゲティ				
日替わりご飯				
E 455kcal P 11.4g F 13.4g C 74.1g Na 2.3g				

※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