

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	
	肉焼売油淋ソース／南瓜と蓮根のおつまみ揚げ ボンゴレスパゲティ 煮物 枝豆天 味山菜 	野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き 中華春雨 若芽のナムル オクラの天ぷら ビーンズトマト	鯖の竜田揚げ ペペロンチーノ 白菜の塩昆布和え 甘辛肉団子 竹輪煮	キーマカレーコロッケ 切干大根煮 青梗菜の炒め物 とうもろこし 味の花	
	E 621kcal P 14.7g F 12.2g C 111.1g Na 2.8g	E 593kcal P 17.8g F 11.6g C 101.9g Na 2.9g	E 641kcal P 20.3g F 16.3g C 102.3g Na 3.8g	E 711kcal P 13.8g F 16.1g C 122.6g Na 2.3g	
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	
星のコロッケ／彩り野菜つくね巻き ナポリタン ひじき煮 さくら焼売 梅かつおザーサイ  	酢豚／完熟トマトのピザロール 蒸し鶏と大根の青じそサラダ 青菜のソテー ウインナー つきこんの金平	根菜ハンバーグ 野菜あん マカロニサラダ ぬた 白身フライ 人参のしりしり	アジフライ ひじきサラダ がんも煮 ミニバーグ 茄子の南蛮漬	鶏肉の照焼き／野菜コロッケ ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 オムレツ 大豆の煮物 	
	E 583kcal P 12.5g F 9.7g C 108.7g Na 2.4g	E 587kcal P 15.3g F 10.9g C 104g Na 3.2g	E 714kcal P 17.6g F 20.6g C 111.4g Na 3.5g	E 710kcal P 18.5g F 19.9g C 111.2g Na 3.1g	E 674kcal P 19.5g F 16.5g C 109.9g Na 2.2g
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	
ほっけの塩焼き／カレーコロッケ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 焼売 キムチもやし 	大判肉包みの中華あん 中華春雨 れんこん金平 ミニハンバーグ 小松菜の炒め物	厚切りハムカツ ツイストツナサラダ 煮物 オムレツ 若芽のナムル	ハンバーグ サルサソース 焼きビーフン 大豆煮 オニオンリング しそ昆布	親子かつ煮 山椒ペペロンチーノ 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜の炒め物	
	E 590kcal P 18.8g F 10.2g C 102.6g Na 3.5g	E 586kcal P 13.5g F 9.1g C 108.7g Na 3.2g	E 721kcal P 17.7g F 22.7g C 108.1g Na 3.1g	E 647kcal P 16.9g F 16.6g C 107.8g Na 3.2g	E 607kcal P 17g F 10.6g C 108.1g Na 2.1g
7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	
	鶏天 野菜あん シルバーサラダ 若芽の酢の物 エビ入り水餃子 梅かつおザーサイ	白身フライ タルタルソース あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ ミートボール 人参のしりしり	油淋鶏 切干大根煮 しろ菜の炒め物 オムレツ 中華もやし	木の葉メンチ 山菜スパゲティ つきこんの味噌炒め 焼売 大豆の煮もの	
	E 578kcal P 14.6g F 10.7g C 102.8g Na 2.8g	E 666kcal P 18.2g F 18.1g C 106.1g Na 3.2g	E 650kcal P 18.1g F 15.7g C 110.4g Na 3.9g	E 758kcal P 20.2g F 20g C 122g Na 3.6g	
7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g 	
フライドチキン ナポリタン 大根サラダ オムレツ 中華うり	牛肉コロッケ れんこん金平 玉ねぎのマリネ 揚げ餃子 三色豆	絹厚揚げの麻婆ソース／野菜春巻き チャプチェ 青梗菜の炒め物 花型さつま 若芽の酢の物	瀬戸内レモンチキンカツ 田舎煮 白菜のごま酢和え 高菜饅頭 梅かつおザーサイ		
	E 735kcal P 18g F 26.3g C 103.2g Na 2.3g	E 646kcal P 11.9g F 13.4g C 117.5g Na 1.7g	E 530kcal P 10.6g F 8g C 100.7g Na 3g	E 588kcal P 15.1g F 10.3g C 105.7g Na 2.9g	

超
おすすめ



7/7(月)
星のコロッケ/彩り野菜つくね巻き
本日は七夕の日★
星形の可愛いコロッケと
彩りがきれいな野菜つくね巻きです☆彡

おすすめ

7/1 (火)

肉焼売油淋ソース/南瓜と蓮根のおつまみ揚げ



ジューシーな大きめの焼売に
オリジナルの油淋ソースはご飯が進みます♪

おすすめ

7/11 (金)

鶏肉の照焼き/野菜コロッケ



鶏肉に甘辛い照焼きのたれを
絡めて焼きました♥

おすすめ

7/14 (月)

ほっけの塩焼き/カレーコロッケ



脂がほどよくのったほっけを
丁度よい塩加減で焼きました!!

8月 お献立特弁当				
※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g				8月1日(金) 酢豚／揚げ餃子 春雨の胡麻マヨサラダ 小松菜のソテー 焼売 ビーンズトマト E 683kcal P 15.7g F 19.9g C 107.8g Na 2.6g
8月4日(月) イカの中華炒め／竹輪のゆかり揚げ マカロニソテー 若芽のナムル さくら焼売 大豆煮 E 576kcal P 18.6g F 9.6g C 101.1g Na 3.3g	8月5日(火) 親子かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 花さつま 中華うり E 593kcal P 15.1g F 12.1g C 102.6g Na 2.2g	8月6日(水) ハンバーグ サルサソース 山菜パスタ 煮物 茄子の揚げびたし 中華もやし E 599kcal P 15.6g F 14.6g C 99.2g Na 3.2g	8月7日(木) イタリアントマトフライ／オムレツ ペンネサラダ 人参のしりしり ウインナーソーセージ 青菜の炒め物 おすすめ E 695kcal P 14.3g F 24.7g C 100.6g Na 2.5g	8月8日(金) 肉団子の甘酢あん／ミニコロッケ 焼きビーフン 若芽の酢の物 生姜天 三色豆 E 621kcal P 15g F 9.8g C 115.8g Na 3.1g
8月11日(月) ハムマヨサラダフライ／のり塩チキンカツ 切干大根煮 青梗菜の中華炒め オムレツ 白菜の韓国風サラダ 山の日 E 624kcal P 15.3g F 14.6g C 105.3g Na 2.9g	8月12日(火) 豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 焼売 若芽のナムル E 647kcal P 14.4g F 14.6g C 111.9g Na 3.5g	8月13日(水) アジフライ ナポリタン 小松菜の辛子和え ほうれん草平焼き 味の花 E 620kcal P 16.9g F 11g C 107.8g Na 2.4g	8月14日(木) 和風ハンバーグ 韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 オクラの天ぷら 大豆煮 お盆 E 644kcal P 17.2g F 15.5g C 107.3g Na 3.5g	8月15日(金) 甘辛唐揚げ／オムレツ 高菜スパゲティ チンゲン菜のソテー ミートボール 金時豆 E 691kcal P 20.5g F 14.6g C 115.2g Na 3.1g
8月18日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子 ひじきサラダ 田舎煮 焼売 梅かつおザーサイ E 579kcal P 15.6g F 16.1g C 97.6g Na 3.3g	8月19日(火) ロースとんかつ 中華春雨 青菜のコンソメソテー ハンバーグ がんも煮 E 647kcal P 17.9g F 15.5g C 105.7g Na 2.5g	8月20日(水) エビカツ タルタルソース 山椒ペペロンチーノ 若芽の酢の物 甘辛肉団子 人参のしりしり おすすめ E 666kcal P 15.8g F 17.2g C 109.5g Na 3g	8月21日(木) カレイの照焼き かき揚げ 煮物 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 超おすすめ E 638kcal P 18.3g F 17.7g C 98.7g Na 2.5g	8月22日(金) 木の葉メンチ シルバーサラダ ビーンズトマト フランク きくらげの佃煮 E 729kcal P 17.6g F 20.9g C 116.9g Na 3.2g
8月25日(月) 豚牛蒡の金平／イカフライ ペンネサラダ ぬた 花さつま 釜炊き生姜 おすすめ E 622kcal P 14g F 14.1g C 111g Na 2.9g	8月26日(火) 厚切りハムカツ ボンゴレスパゲティ 大豆煮 さくら焼売 小松菜の白胡麻炒め E 679kcal P 19.1g F 16g C 112.4g Na 3g	8月27日(水) 縞ほっけの甘辛あん コーンかき揚げ ひじき煮 ほうれん草平焼き 梅かつおザーサイ E 628kcal P 19g F 16.1g C 97.5g Na 3.8g	8月28日(木) 牛肉コロッケ ビーフン チンゲン菜ソテー ウインナー 中華うり E 592kcal P 10.5g F 12.5g C 105.6g Na 2g	8月29日(金) 大判肉包みの野菜あん ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 枝豆天 白菜の胡麻酢和え E 624kcal P 13.3g F 13.8g C 107.9g Na 3g
超おすすめ 8/21(木) カレイの照焼き ふっくらジューシーなカレイは照り焼きで仕上げました♡				
おすすめ 8/7 (木) イタリアントマトフライ/オムレツ 夏野菜のトマトの旨味たっぷり♡ ぜひご賞味ください！	おすすめ 8/20 (水) エビカツ タルタルソース ぷりっとしたえびが入ったエビカツは自家製タルタルソースと相性ばっちり♡	おすすめ 8/25 (月) 豚牛蒡の金平/イカフライ 豚肉と牛蒡を甘辛く絡めた金平はご飯が進みます★		