

朝食



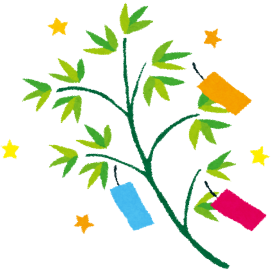
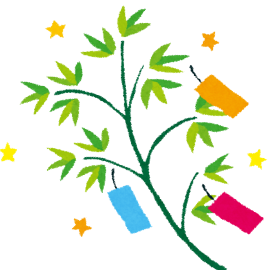
7月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																	
					1日	2日																	
						ウインナーシチュー	豚肉と玉葱の和風炒め																
						小 鉢																	
						Bread																	
						E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量										
761	19.8	35.2	4.7	671	25.2	21.5	4.3																
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日																	
	白身魚のゆかり塩焼	鶏むね肉のチーズ焼き	ハムエッグ	豚肉と蓮根の甘辛煮	ミートボールポトフ	ふんわり揚げのそばろあん																	
	小 鉢																						
	Rice & Soup																						
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量															
455	24.6	6.7	3.6	516	28.9	9.6	1.7	518	20.0	27.6	3.9	598	25.6	10.0	4.6	618	19.5	22.2	3.8	624	18.8	18.4	4.0
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日																	
	鯖の塩焼	肉じゃが	トマトスクランブルエッグ	厚揚げと野菜の味噌炒め	ロールキャベツ	魚肉ソーセージと野菜の炒め物																	
	小 鉢																						
	Rice & Soup																						
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量			
685	25.8	26.0	3.1	674	22.7	14.8	3.7	590	21.0	29.7	4.0	582	23.3	17.6	3.4	652	20.8	26.6	2.9	553	17.1	13.7	4.1
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日																	
		赤魚の照焼	オムレツ＆ハッシュドポテト	鶏つくね	フランクフルト＆野菜ソテー	五目炒飯																	
		小 鉢																					
		Rice & Soup																					
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量		
560	21.4	16.5	3.1	654	14.6	24.5	4.0	608	21.5	18.0	4.5	692	19.3	34.2	5.8	612	16.1	21.3	3.7				
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日																	
	鰹のもろみ漬け焼	イカと白菜のピリ辛炒め	ウィンナー＆ジャーマンポテト	海老と豆腐の旨煮	ミックススクランブルエッグ	つみれと野菜の煮物																	
	小 鉢																						
	Rice & Soup																						
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量			
566	23.3	12.4	3.5	483	20.3	8.8	5.0	687	19.0	40.2	4.5	504	22.5	10.4	4.4	630	26.6	29.5	4.3	589	25.8	9.6	5.3

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質

夕食★

7月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日	2日
					かわいいの唐揚げ さっぱり葱ソース 小 鉢	キーマカレー 小 鉢
					Rice & Soup	Soup
					E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
					771 32.8 14.0 5.4	852 33.0 27.8 5.8
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	豚プルコギ 小 鉢	 穴子天玉丼 小 鉢	ハンバーグ デミグラスソース 小 鉢	きのこあんかけ炒飯 小 鉢	白身魚のパン粉焼き 小 鉢	ポークカレー 小 鉢
	Rice & Soup		Rice & Soup	Soup	Rice & Soup	Soup
	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	786 29.6 17.0 3.3		912 29.8 23.0 5.2	813 28.3 21.5 5.5	824 34.0 19.9 6.0	995 30.3 39.2 6.6
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	鶏肉の黒胡椒焼き 小 鉢	チーズ包みメンチカツ & カニクリーミーコロッケ 小 鉢	鮭のタルタル焼き 小 鉢	肉もやしラーメン 小 鉢	牛焼肉サラダ仕立て 小 鉢	目玉焼きカレー 小 鉢
	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice	Rice & Soup	Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	923 38.2 29.9 3.0	997 26.7 33.1 4.5	840 37.7 19.5 3.2	865 32.0 17.9 7.8	963 29.0 39.6 4.5	859 25.9 28.0 6.2
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
		麻婆豆腐 小 鉢	 サクサクチキン アラビータソース 小 鉢	牛肉のきんぴら 小 鉢	鯖の竜田揚げ 小 鉢	チキンカレー 小 鉢
		Rice & Soup		Rice & Soup	Rice & Soup	Soup
		E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
		920 35.8 31.4 4.2		905 24.0 31.2 3.3	996 32.3 40.4 4.1	959 34.6 35.8 6.2
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	チキンピザ焼き 小 鉢	 夏仕立ての冷やし ぶっかけほうとう 小 鉢		ポークジンジャー 小 鉢	鮭の柚子味噌焼き 小 鉢	ハヤシライス 小 鉢
	Rice & Soup			Rice & Soup	Rice & Soup	Soup
	E P F 食塩相当量			E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	868 36.2 28.8 3.9			953 33.8 35.0 4.9	703 36.2 13.3 4.0	966 25.2 35.9 6.6

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質