

7月6日 ～ 7月18日 献立表

調理師：河津さくよ作成

	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
主 1	新 鯖の明太子漬け焼き 221kcal 2.0g	鶏の照り焼き 117kcal 0.9g	彩野菜のチンジャオロース 157kcal 1.5g	鶏の唐揚げ梅ダレ 246kcal 1.5g	イカと野菜の炒め物 58kcal 0.3g	お任せメニュー
主 2	豚肉と玉ねぎの玉子とじ 133kcal 1.2g	ふんわり豆腐の五目あんかけ 69kcal 1.2g	エビマヨ・リーフ 152kcal 0.3g	豚ニラもやしキムチ炒め 130kcal 1.1g	ヒレカツ 207kcal 0.6g	
副 1	チキンカツのトマトソースかけ 227kcal 0.5g	竹輪の磯辺揚げ 142kcal 0.8g	春巻き 133kcal 0.5g	カレーコロッケ 88kcal 0.2g	きんぴらごぼう 116kcal 1.0g	ごはんは音羽米生産農家の地元産、あいちのかおりです
副 2	韓国風小松菜ナムル 20kcal 0.2g	オクラの胡麻和え 35kcal 0.8g	春雨と中華風和え物 119kcal 0.3g	きゅうりと大葉と若布の酢の物 15kcal 0.0g	新 蓮根と鶏肉の梅仕立て 81kcal 1.6g	
他	温野菜サラダ 19kcal 0.0g	春雨サラダ 113kcal 0.3g	海藻とリーフのサラダ 4kcal 0.0g	ごぼうサラダ 68kcal 0.1g	マカロニハムサラダ 122kcal 0.3g	
合計	620kcal 塩分3.9g	476kcal 塩分4.0g	565kcal 塩分2.6g	547kcal 塩分2.9g	584kcal 塩分3.8g	
	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
主 1	回鍋肉 165kcal 1.3g	鶏肉ごろごろ野菜の香味焼き青しそ風味 183kcal 1.0g	自家製ハンバーグデミグラスソース 205kcal 0.7g	チキンステーキステーキソース 136kcal 1.1g	新 えび団子と野菜の甘酢炒め 41kcal 1.3g	お任せメニュー
主 2	マーボー豆腐 80kcal 0.8g	ナスのはさみ揚げ 160kcal 0.3g	ナポリタンスパゲッティ 130kcal 1.3g	ほうれん草と豚肉の玉子とじ炒め 76kcal 1.0g	あられ切りカレー 116kcal 1.1g	
副 1	エビフライ 47kcal 0.3g	もち巾着 120kcal 0.5g	もちもちチヂミ 113kcal 0.3g	白身魚フライ 131kcal 0.3g	大根とさつま揚げの煮物 37kcal 0.9g	ご飯 小 140 g 204 kcal
副 2	五品目の子和え 81kcal 1.3g	五目ひじき煮 134kcal 1.3g	小松菜と油揚げのお浸し 67kcal 0.8g	切干大根煮 64kcal 1.0g	木の実和え 153kcal 1.0g	ご飯 普通 190 g 276 kcal
他	大根と水菜のサラダ 11kcal 0.1g	スパゲティサラダ 112kcal 0.3g	リーフとわかめコーンサラダ 10kcal 0.0g	サラダ 10kcal 0.0g	わかめとコーンのサラダ 7kcal 0.0g	ご飯 大 240 g 349 kcal
合計	384kcal 塩分3.8g	709kcal 塩分3.4g	525kcal 塩分3.1g	417kcal 塩分3.4g	354kcal 塩分4.3g	

ごはんは国内米を使用しています。

※献立の内容は予告なく変更する場合があります。