



# 2017年7月 献立表



■ご提供は祝祭日含む月～金曜日。土日は定休日となります。■

区分	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
夕食	ごはん 鶏肉の西京焼き ブロッコリーのツナマヨサラダ 海老の彩り炒め キャベツの煮びたし	ごはん サケの塩焼き もやしのごま酢和え 豆腐とニラのチャンプルー かぼちゃの塩バター煮	ごはん ロースカツ煮 青菜のポン酢和え さくらえびの野菜炒め ヘルシー大学いも	ごはん サバの香味焼き キャベツのおかか和え 野菜のそぼろあんかけ もやしのおねぎ塩炒め	ごはん 菜のトンバーグ 和風おろし にんじんサラダ かぼちゃのグラタン 高菜とこんにゃくの炒め物
合計	651kcal 塩2.5g	581kcal 塩2.5g	574kcal 塩2.5g	574kcal 塩2.5g	645kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦/卵/乳/エビ	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳/エビ	小麦	小麦/卵/乳
区分	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
夕食	ごはん 白身魚のムニエル タルタルソース じゃがいものしゃきしゃき和え ハムカツ 青菜とさつまあげの煮びたし	ごはん 鶏の竜田揚げ 青菜ときこの柚子ひたし 炊き合わせ にんじんとじゃこのきんぴら	ごはん ブリの山椒照り焼き いんげんと竹輪のごま和え 肉野菜炒め ひじきの煮物	ごはん 豚肉の角煮 もやしナムル 大根といかの煮物 たけのこのバター醤油炒め	ごはん サワラのおろしポン酢 かぼちゃサラダ 麻婆なす キャベツと竹輪の煮びたし
合計	643kcal 塩2.5g	619kcal 塩2.5g	604kcal 塩2.5g	629kcal 塩2.5g	639kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳	小麦	小麦/卵/乳	小麦
区分	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
夕食	ごはん ハッシュドビーフ 大根ときゅうりのゆかり和え 海老マヨ もやしの黒こしょう炒め	ごはん 子持ちシシャモフライ ポテトサラダ カレー風味 鶏ごぼう きゅうりとワカメの酢の物	ごはん 鶏肉のカレー煮 にんじん塩昆布和え たけのこの土佐煮 青菜炒め	ごはん 鮭の南蛮漬け もやしの柚子こしょうマヨネーズ和え ささみとキャベツの炒め物 ワカメとツナの煮びたし	ごはん 韓国風豚肉の炒め物 青菜の海苔和え 里芋の煮物 れんこん紅生姜炒め
合計	656kcal 塩2.5g	613kcal 塩2.5g	616kcal 塩2.5g	634kcal 塩2.6g	554kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦/卵/乳/エビ	小麦/卵/乳	小麦/乳	小麦/卵/乳	小麦/にんにく
区分	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
夕食	ごはん 赤魚のきのこあん 柚子こんにゃく 豚肉となすの味噌炒め キャベツとツナの煮びたし	ごはん 煮込みチキンハンバーグ コールスローサラダ じゃがいもと厚揚げの煮物 揚げなすの柚子こしょう風味	ごはん カレーの煮付け 青菜のカレーマヨ和え 豚肉と野菜のポン酢炒め 切干大根	ごはん 揚げ鶏の油淋鶏ソース 春雨サラダ中華風 豆腐の中華風うま煮 きんぴらごぼう	ごはん 天ぷら盛り合わせ 海草サラダ 炊き合わせ もやしとひき肉のカレー風味炒め
合計	541kcal 塩2.5g	637kcal 塩2.5g	575kcal 塩2.5g	646kcal 塩2.5g	598kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳/にんにく	小麦/卵/乳/エビ/にんにく
区分	31(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* お米は秋田県産「あきたこまち」を使用しております。</li> <li>* すぐに召し上がれない場合は冷暗所に保存の上、当日中4時間以内にお召上がり下さい。</li> <li>* 食材の関係により、献立変更がある場合がございます。</li> <li>* キャンセルは前日18時までにご連絡ください。</li> </ul>			
夕食	ごはん 豚肉のガリペパ炒め マカロニツナサラダ 北海道クリームコーンコロッセ 青菜と竹輪の煮びたし				
合計	616kcal 塩2.5g				
アレルギー等	小麦/卵/乳/にんにく				

