

上ランチメニュー

日付	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日
料理名	スチームチキン照焼 白身フライ 細切昆布煮 スパサラダ その他数品	親子煮 スパゲティミートソース じゃが芋煮 生野菜サラダ その他数品	潮の香海老海苔かつ じゃが芋とコーンのマヨ焼 切干大根味噌煮 もやし中華酢 その他数品	天ぷら盛合せ たれ付肉団子 ひじき煮 コーンサラダ その他数品	鶏もも竜田揚 金平れんこん オムレツケチャップソース 春雨コールスローサラダ その他数品	コロッセピザ風焼 白菜と油揚げの煮物 ジュシー肉シウマイ 若布ごまサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー716kcal たんぱく質16.9g	エネルギー745kcal たんぱく質22.2g	エネルギー868kcal たんぱく質17.1g	エネルギー875kcal たんぱく質19.5g	エネルギー818kcal たんぱく質19.5g	エネルギー818kcal たんぱく質20.8g
塩分(g)	脂質17.4g 塩分4.0g	脂質15.9g 塩分4.0g	脂質27.9g 塩分3.8g	脂質28.8g 塩分2.8g	脂質28.8g 塩分2.8g	脂質26.5g 塩分3.2g
日付	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
料理名	ポテトベーコンかつ 菜の花フラワーオムレツ 糸コンの一味煮 れんこんサラダ その他数品	ビーフカレー チキンカツ がんも煮 シエルサラダ その他数品	豚すき焼風煮 ねぎ塩スパゲティ チリソース肉団子 生野菜サラダ その他数品	ミートマカロニグラタン 手作りかき揚 大根煮 カニマリネ その他数品	ハンバーグマトソース クリームシチュー 醤油味イカかつ 春雨ごまドレサラダ その他数品	海老かつ 海鮮チヂミ ひじき大豆煮 もやしごま酢和え その他数品
熱量(kcal)	エネルギー703kcal たんぱく質19.3g	エネルギー649kcal たんぱく質19.6g	エネルギー758kcal たんぱく質18.6g	エネルギー696kcal たんぱく質17.0g	エネルギー859kcal たんぱく質23.9g	エネルギー717kcal たんぱく質21.3g
塩分(g)	脂質14.8g 塩分4.1g	脂質10.1g 塩分3.0g	脂質21.5g 塩分2.7g	脂質14.7g 塩分4.0g	脂質22.9g 塩分3.4g	脂質12.2g 塩分4.8g
日付	7月15日 祝	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
料理名	豚丼風煮 オムレツケチャップソース きくらげ入野菜天 春雨サラダ その他数品	冷奴 カレーコロッセ 切干煮付 マカロニサラダ その他数品	エビフライ イカフライ じゃが芋味噌マヨ焼 野菜コンソメ煮 その他数品	チキンカツ丼風 網目ハンバーグ照焼 バジリコスパンテー ひじきサラダ その他数品	天ぷら盛合せ ミニさつま揚 細切昆布味噌煮 もやしごま酢和え その他数品	玉子サラダフライ お好み焼 たけのこ山菜煮 大根レモン風味 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー725kcal たんぱく質21.2g	エネルギー895kcal たんぱく質24.3g	エネルギー919kcal たんぱく質19.0g	エネルギー895kcal たんぱく質25.3g	エネルギー748kcal たんぱく質17.8g	エネルギー691kcal たんぱく質17.7g
塩分(g)	脂質16.5g 塩分3.9g	脂質30.2g 塩分2.9g	脂質34.6g 塩分3.2g	脂質29.9g 塩分4.4g	脂質19.08g 塩分2.6g	脂質11.5g 塩分2.8g
日付	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
料理名	カレイ唐揚野菜あん 金牛牛蒡 ミニペンネバジリコ ツナサラダ その他数品	鶏塩麩唐揚 蒸ぎょうざ 切干大根洋風煮 春雨中華酢 その他数品	すき焼風煮 スパゲティマトソース 粉ふき芋(青のり) 若布ごまドレサラダ その他数品	メンチカツ 南瓜のマヨ焼 春雨チリソース煮 ポテトサラダ その他数品	スチームチキン照焼 手作りかき揚 南瓜そばろ煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	白身フライピザ風焼 肉団子照焼 キャベツと油あげの煮物 コーンマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー705kcal たんぱく質17.8g	エネルギー781kcal たんぱく質20.9g	エネルギー702kcal たんぱく質14.0g	エネルギー901kcal たんぱく質16.4g	エネルギー711kcal たんぱく質12.6g	エネルギー729kcal たんぱく質18.6g
塩分(g)	脂質20.7g 塩分2.8g	脂質22.8g 塩分3.4g	脂質11.8g 塩分3.6g	脂質32.1g 塩分3.3g	脂質13.5g 塩分2.5g	脂質13.2g 塩分3.5g
日付	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
料理名	チェダーチーズ入フライ 豆腐ハンバーグ山賊焼 油揚げと蓮根の味噌煮 シエルサラダ その他数品	天ぷら盛合せ たけのこ煮 ミニペンネ梅しそ カニサラダ その他数品	ベーコン粒マスタードフライ じゃが芋ミートグラタン 甘酢あん棒肉団子 五目大豆煮 その他数品	他人丼風煮 揚げじゃが芋 明太スパゲティ れんこんごまドレサラダ その他数品	鶏もも唐揚 オムレツケチャップソース 切干大根味噌煮 春雨コールスローサラダ その他数品	バターコロッセ チキンピカタ 細切昆布煮 もやし中華酢 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー801kcal たんぱく質17.9g	エネルギー784kcal たんぱく質16.4g	エネルギー764kcal たんぱく質18.3g	エネルギー744kcal たんぱく質20.6g	エネルギー861kcal たんぱく質23.1g	エネルギー748kcal たんぱく質17.1g
塩分(g)	脂質25.8g 塩分3.1g	脂質25.2g 塩分2.6g	脂質19.3g 塩分3.9g	脂質16.0g 塩分3.1g	脂質30.6g 塩分3.8g	脂質17.2g 塩分3.1g

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 * 安全上、賞味期限は午後2時までとさせていただきます。
 * 食器を灰皿に使用したり、ガム等を捨てたりしないで下さい。
 * 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。
 * 電子レンジでの温めは1分以内でお願いいたします。

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

<食材まめ知識 夏-きゅうり②>

～サラダ以外のおすすめ調理法～

きゅうりは、サラダや酢の物など生で食べることが多いようですが、炒め物にすると違った食感が楽しめます。また、きゅうり自体が淡泊なので濃いめの味付けがよく合います。たくさん手に入ったときはピクルス漬けを作りましょう。酢、砂糖、水、好みのスパイスを煮たてて冷まし、そこに軽く塩もみしたきゅうりを漬け込みます。半日ほどおくと食べられます。

～おいしいコツ～

えぐみは板ずりで取りましょう。軽く塩をふり、まな板の上で転がすとイボが取れ、色がきれいになります。えぐみも取れます。また、板ずりは農薬等の不安物質の軽減にも効果的です。