



ヘルシーメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

	月	火	水	木	金	土
日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
料理名	つくね大葉巻ハンバーグ 高野豆腐の煮物 カリフォルニアサラダ ミレービスケット 海苔御飯	チェダーチーズ入フライ 野菜コンソメ煮 ツナマリネ プチケーキ(キャラメル) ピラフ	タラの西京焼 大根とさつま揚げの煮物 ミックスサラダ フルーツ寒天 ちらし寿司	じゃが芋のマヨ焼 海鮮シュウマイ 金平牛蒡 イチゴ大福 若布御飯	豆腐ステーキ塩だれ焼 白菜の中華旨煮 もやしとわかめの酢の物 コーヒーゼリー みそカツ丼	塩だれ焼肉 醤油味イカかつ カニサラダ プチシュー 明太子御飯
アレルギー	小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵	えび・かに・小麦・卵	小麦・卵	かに・小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー519kcal たんぱく質16.3g	エネルギー538kcal たんぱく質15.4g	エネルギー542kcal たんぱく質16.8g	エネルギー595kcal たんぱく質10.1g	エネルギー595kcal たんぱく質13.6g	エネルギー574kcal たんぱく質15.8g
塩分(g)	脂質13.0g 塩分2.8g	脂質15.7g 塩分4.7g	脂質13.2g 塩分4.2g	脂質18.6g 塩分3.4g	脂質17.3g 塩分4.5g	脂質19.2g 塩分3.3g
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	もちもち水餃子 八宝菜 カニマヨ和え いちごチョコマシュマロ 鶏チリ丼	鶏もも唐揚げおろしだれ 干し豆腐炒め じゃが芋と椎茸の煮物 みかんシロップ漬 干しエビと枝豆御飯	マカロニグラタン 和風花形オムレツ 白菜ツナ煮 プチシュー(抹茶) 若菜と梅しそ御飯	ポテトチキンロール照焼 焼そば ひじきサラダ わらび餅(きなこ) 助六寿司	カレーうどんフライ 切干大根洋風煮 シェルマカロニ和風ドレスサラダ プチケーキ(はちみつ) ケチャップライス	チンジャオロース 高菜入饅頭 ポークビーンズ ミニピンク餅 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー594kcal たんぱく質21.2g	エネルギー513kcal たんぱく質18.1g	エネルギー507kcal たんぱく質13.7g	エネルギー600kcal たんぱく質17.8g	エネルギー569kcal たんぱく質13.5g	エネルギー585kcal たんぱく質14.9g
塩分(g)	脂質15.3g 塩分3.9g	脂質15.3g 塩分2.7g	脂質10.4g 塩分3.8g	脂質15.8g 塩分4.3g	脂質16.7g 塩分4.6g	脂質11.8g 塩分1.7g
日付	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
料理名	野菜つくね塩だれ焼 こんにゃくピリ辛煮 春雨ごまドレサラダ プチケーキ(カスタード) カニちらし寿司	南瓜のマスタードマヨ焼 コーンピースオムレツ 野菜トマト煮 パインシロップ漬 若布としらす御飯	エビフライ 青じそスパゲティ 大豆のマヨサラダ なかよしゼリー カレーピラフ	厚切豚ロース生姜焼 白菜としめじの煮物 ジャーマンポテト プチシュー(チョコ) かき揚げ丼	白身魚と豆腐のしんじょう じゃが芋コンソメ煮 若布の酢の物 わらび餅(抹茶) プルコギ丼	野菜肉みそ炒め 白身フライ ひじき煮 ごま団子 ゆかり御飯
アレルギー	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵
熱量(kcal)	エネルギー593kcal たんぱく質14.4g	エネルギー588kcal たんぱく質10.3g	エネルギー562kcal たんぱく質14.5g	エネルギー574kcal たんぱく質15.4g	エネルギー593kcal たんぱく質13.0g	エネルギー546kcal たんぱく質17.6g
塩分(g)	脂質17.0g 塩分4.8g	脂質20.0g 塩分3.8g	脂質18.6g 塩分4.6g	脂質14.0g 塩分4.8g	脂質13.4g 塩分3.6g	脂質13.3g 塩分3.6g
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	イカフライ 白菜コンソメ煮 ミニペンネサラダ アニマルビスケット 肉みそ御飯	天ぷら盛合せ じゃが芋の煮物 紅葉卸 ミニ大福 五目寿司	ミートマカロニグラタン 豆腐ハンバーグ生姜焼 切干煮付 ピーチゼリー メンマ丼	チキン南蛮 大豆ミートカレー 白菜ゆかり和え フルーツ杏仁 もち麦ご飯	さわらフライ 大根そぼろ煮 もやし中華酢 ミニよもぎ餅 菜飯	豚生姜焼 カニ風味シュウマイ バジリコスパソテー もっちーな(いちご) かつおふりかけ御飯
アレルギー	小麦・卵	えび・小麦・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵	えび・かに・小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー592kcal たんぱく質19.0g	エネルギー582kcal たんぱく質12.4g	エネルギー502kcal たんぱく質11.7g	エネルギー576kcal たんぱく質16.3g	エネルギー536kcal たんぱく質13.8g	エネルギー526kcal たんぱく質18.1g
塩分(g)	脂質15.0g 塩分3.6g	脂質10.9g 塩分3.6g	脂質12.0g 塩分3.3g	脂質16.6g 塩分2.9g	脂質10.9g 塩分3.1g	脂質12.3g 塩分2.3g
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	野菜肉巻蒲焼 たけのこ山菜煮 青のり入ポテトサラダ プチケーキ(メイプル) おかか御飯	海老かつ コーンクリームシチュー カニマリネ 水まんじゅう きのこピラフ	ハンバーグマトソース エビマヨサラダ ひじきと枝豆の煮物 黄桃シロップ漬 若布とコーン御飯	カニグラタン 塩レモンささみフライ 茄子トマト煮 チョコマシュマロ 青じそ御飯	鶏モモの照焼 白菜と油揚げの煮物 筍サラダ わらび餅(黒糖) ちらし寿司	塩だれ焼肉 ミニ手作り春巻 南瓜レーズン煮 プチケーキ(ショコラ) 明太子御飯
アレルギー	小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー502kcal たんぱく質13.3g	エネルギー508kcal たんぱく質14.6g	エネルギー579kcal たんぱく質15.5g	エネルギー541kcal たんぱく質10.3g	エネルギー552kcal たんぱく質15.9g	エネルギー595kcal たんぱく質13.6g
塩分(g)	脂質9.7g 塩分2.6g	脂質10.8g 塩分4.8g	脂質15.9g 塩分4.1g	脂質15.4g 塩分3.9g	脂質12.2g 塩分4.8g	脂質16.7g 塩分2.3g

* 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。

<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人が多いようですが、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～

えぐみは板ずりで行いましょう。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。