

# 並ランチメニュー

月	火	水	木	金	土
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
<b>海老かつ</b> たこ焼き 油揚げと牛蒡の味噌煮 カニマリネ	<b>ハムカツ</b> 茄子ミートグラタン ひじき大豆煮 春雨サラダ	<b>ハンバーグ照焼</b> クリームシチュー ポテトサラダ ミニパンネ明太子	<b>豚丼風煮</b> トマトチーズスパゲティ ピリ辛ねぎ天 生野菜サラダ	<b>カレイ唐揚げ野菜あん</b> 切干大根味噌煮 ツイストマカロニサラダ オクラピリ辛胡麻和え	<b>牛肉コロケ</b> 白菜と油揚げの煮物 若布ごまサラダ 辛子きくらげ
エネルギー647kcal たんぱく質14.0g 脂質10.3g 塩分2.0g	エネルギー811kcal たんぱく質15.6g 脂質26.4g 塩分3.1g	エネルギー644kcal たんぱく質15.6g 脂質12.4g 塩分3.0g	エネルギー580kcal たんぱく質17.3g 脂質6.3g 塩分2.8g	エネルギー682kcal たんぱく質18.4g 脂質15.7g 塩分2.5g	エネルギー662kcal たんぱく質12.5g 脂質13.7g 塩分2.0g
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
<b>醤油味イカかつ</b> お好み焼き 春雨チリソース煮 野菜マリネ	<b>鶏むね唐揚げ</b> 五目大豆煮 春雨コールスローサラダ いんげん辛し和え	<b>天ぷら盛合せ</b> 金平れんこん 若布と花麩の酢の物 紅葉卸	<b>親子丼風煮</b> ミニカレーコロケ バジリコスパソテー コーンサラダ	<b>ピーマン肉詰フライ</b> 南瓜のマスタードマヨ焼 大根味噌煮 シェルサラダ	<b>アジフライ</b> ジューシー肉シュウマイ ひじき大豆煮 もやしごま酢和え
エネルギー604kcal たんぱく質12.9g 脂質8.6g 塩分2.5g	エネルギー729kcal たんぱく質19.8g 脂質18.1g 塩分2.2g	エネルギー634kcal たんぱく質12.5g 脂質11.3g 塩分2.0g	エネルギー755kcal たんぱく質18.2g 脂質22.7g 塩分2.8g	エネルギー893kcal たんぱく質13.1g 脂質32.7g 塩分3.7g	エネルギー730kcal たんぱく質23.9g 脂質16.9g 塩分2.3g
7月15日 ☀	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
<b>グラタン風フライ</b> 金牛牛蒡 マカロニサラダ いんげん塩昆布和え	網目焼ハンバーグ塩だれ焼 手作りかき揚げ 筑前煮 コーンマリネ	<b>豚すき焼風煮</b> スパゲティマトソース ひとくち梅ささみフライ 生野菜サラダ	<b>冷奴</b> 白身フライ ひじき煮 春雨ごまドレサラダ	<b>甘酢あん棒肉団子</b> ミートマカロニグラタン ポークビーンズ 若布コールスローサラダ	<b>手作り春巻</b> 蒸しシュウマイ たけのこ山菜煮 大根レモン風味
エネルギー688kcal たんぱく質11.8g 脂質19.9g 塩分2.1g	エネルギー639kcal たんぱく質14.1g 脂質11.3g 塩分2.8g	エネルギー665kcal たんぱく質15.0g 脂質11.6g 塩分3.4g	エネルギー667kcal たんぱく質21.4g 脂質13.6g 塩分2.8g	エネルギー653kcal たんぱく質18.0g 脂質12.4g 塩分2.8g	エネルギー618kcal たんぱく質12.1g 脂質10.1g 塩分2.3g
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
<b>メンチカツ</b> だし巻き玉子 野菜コンソメ煮 れんこんサラダ	<b>ポークカレー</b> スパサラダ 生野菜サラダ クリーミーコーンコロケ	<b>天ぷら盛合せ</b> 南瓜いとこ煮 カニサラダ 紅葉卸	<b>他人丼風煮</b> 揚げ餃子 春雨サラダ ミニパンネ梅しそ	<b>チキンカツ</b> じゃが芋とコーンのマヨ焼 大根煮 マカロニオーロラソース	<b>バターコロケ</b> キャベツと油揚げの煮物 コーンマリネ 若布辛子和え
エネルギー721kcal たんぱく質13.5g 脂質20.8g 塩分3.0g	エネルギー723kcal たんぱく質13.8g 脂質20.6g 塩分3.2g	エネルギー792kcal たんぱく質17.3g 脂質23.3g 塩分2.2g	エネルギー715kcal たんぱく質18.4g 脂質18.4g 塩分2.3g	エネルギー832kcal たんぱく質14.3g 脂質27.6g 塩分2.9g	エネルギー664kcal たんぱく質12.2g 脂質11.7g 塩分2.4g
7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
<b>カレーウフライ</b> 麻婆春雨 ツナサラダ れんこん梅肉和え	<b>酢豚風煮</b> 焼そばチリソース 若布ごまドレサラダ 磯辺さつま	<b>鶏もも南部焼</b> 手作りかき揚げ キャベツと竹輪の煮物 春雨中華酢	ハンバーグオニオンソース 南瓜のそぼろ煮 ミニパンネサラダ 穂先メンマ	<b>醤油味イカかつ</b> コーングラタン ひじき煮 カニマリネ	<b>グラタン風フライ</b> ポークウィンナー 細切昆布煮 もやし中華酢
エネルギー684kcal たんぱく質13.0g 脂質17.1g 塩分3.3g	エネルギー650kcal たんぱく質16.4g 脂質7.6g 塩分3.6g	エネルギー715kcal たんぱく質18.7g 脂質13.8g 塩分2.1g	エネルギー710kcal たんぱく質16.9g 脂質16.3g 塩分2.8g	エネルギー641kcal たんぱく質14.7g 脂質12.1g 塩分3.6g	エネルギー619kcal たんぱく質12.1g 脂質12.7g 塩分2.6g

\* 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。

※栄養価表示は主食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。