

上ランチメニュー

日付	月 6月30日	火 7月1日	水 7月2日	木 7月3日	金 7月4日	土 7月5日
料理名	鶏もも生姜焼 三角春巻(海老) 金平蓮根 若布サラダ その他数品	ベーコン粒マスタードフライ 南瓜とコーンのマヨ焼 野菜コンソメ煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 黒酢肉団子 じゃが芋と椎茸の煮物 もやし中華酢 その他数品	豚丼風煮 ミニコーンコロッケ カレーソーススパゲティ 生野菜サラダ その他数品	エビフライ ミニハンバーグケチャップかけ 切干煮付 春雨ごまドレサラダ その他数品	ハムDEサンドフライ 甘酢あん棒肉餃子 筍煮 野菜マリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー692kcal たんぱく質16.8g	エネルギー817kcal たんぱく質11.1g	エネルギー773kcal たんぱく質18.5g	エネルギー727kcal たんぱく質20.3g	エネルギー769kcal たんぱく質17.8g	エネルギー642kcal たんぱく質13.8g
塩分(g)	脂質22.3g 塩分3.4g	脂質34.9g 塩分2.3g	脂質15.4g 塩分3.2g	脂質19.5g 塩分3.3g	脂質16.4g 塩分2.9g	脂質12.1g 塩分2.7g
日付	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
料理名	ハンバーグデミソース 細切昆布味噌煮 蒸焼売 シエルサラダ その他数品	ビーフカレー 梅しそスパソテー 醤油味イカカツ 大根サラダ その他数品	親子丼風煮 蒸焼きそばチリソースかけ 粉ふき芋(ゆかり) 若布コールスローサラダ その他数品	タレメンチカツ プレーンオムレツ 金平牛蒡塩味 冷奴 その他数品	ミートマカロニグラタン かき揚げ 麻婆春雨 もやしごま酢和え その他数品	白身フライピザ風焼 ポークビーンズ 竹輪照焼 蓮根ごまドレサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー796kcal たんぱく質20.3g	エネルギー715kcal たんぱく質16.5g	エネルギー720kcal たんぱく質20.6g	エネルギー670kcal たんぱく質19.8g	エネルギー721kcal たんぱく質17.3g	エネルギー716kcal たんぱく質20.7g
塩分(g)	脂質26.6g 塩分3.7g	脂質17.7g 塩分4.1g	脂質15.0g 塩分3.5g	脂質16.1g 塩分4.0g	脂質16.4g 塩分3.6g	脂質13.7g 塩分4.0g
日付	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
料理名	厚切り豚ローストマトソースかけ フラワープレーンオムレツ クリームシチュー マカロニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 肉団子照焼 きつね卵とじ煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	じゃが芋とコーンのマヨ焼 ハムカツ 油揚げと牛蒡の味噌煮 もやし中華酢 その他数品	鶏すき焼き風煮 エビカツ バジリコスパソテー 生野菜サラダ その他数品	鶏竜田揚げ 切干煮付 若芽と花麴の酢の物 ミニペネメしそ その他数品	バターコロッケ チヂミ 筍山菜煮 スパサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー747kcal たんぱく質19.4g	エネルギー796kcal たんぱく質23.1g	エネルギー909kcal たんぱく質14.8g	エネルギー664kcal たんぱく質16.7g	エネルギー740kcal たんぱく質21.0g	エネルギー750kcal たんぱく質13.7g
塩分(g)	脂質24.1g 塩分4.4g	脂質23.5g 塩分2.6g	脂質35.0g 塩分3.1g	脂質11.4g 塩分4.1g	脂質19.9g 塩分3.8g	脂質19.9g 塩分2.9g
日付	7月21日 🌧	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
料理名	鶏ももの南部焼 かき揚げ(紅生姜) 八宝菜 れんこんサラダ その他数品	エビフライ 塩レモンささみフライ 春雨チリソース煮 若芽ごまドレサラダ その他数品	豚すきやき風煮 野菜コロッケ サワークリームスパゲティ カニマリネ その他数品	南瓜とコーンのマヨ焼 野菜肉巻き塩だれ焼 切干大根味噌煮 ツナサラダ その他数品	白身フライ 甘酢あん棒肉餃子 ビーフシチュー 春雨コールスローサラダ その他数品	ピザメンチ 野菜コンソメ煮 ツイストマカロニサラダ うぐいす豆 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー729kcal たんぱく質17.8g	エネルギー663kcal たんぱく質16.2g	エネルギー678kcal たんぱく質16.7g	エネルギー839kcal たんぱく質15.5g	エネルギー735kcal たんぱく質16.7g	エネルギー874kcal たんぱく質17.8g
塩分(g)	脂質22.9g 塩分2.7g	脂質12.9g 塩分3.0g	脂質9.7g 塩分4.4g	脂質31.2g 塩分3.2g	脂質20.0g 塩分3.2g	脂質27.6g 塩分3.7g
日付	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
料理名	鶏塩麴唐揚げ ひじき煮 ミニペネサラダ ミニ海苔 その他数品	天ぷら盛合せ 黒酢肉団子 金平牛蒡 春雨中華酢 その他数品	茄子ミートグラタン アジフライ じゃが芋と椎茸の煮物 コーンサラダ その他数品	他人丼風煮 ミニカレーコロッケ トマトソーススパゲティ 大根サラダ その他数品	鶏もものトンテキ焼 三角春巻(えび) ポークビーンズ スパサラダ その他数品	目玉焼フライ ハンバーグ照焼 筍煮 もやしごま酢和え その他数品
熱量(kcal)	エネルギー828kcal たんぱく質22.0g	エネルギー762kcal たんぱく質16.6g	エネルギー910kcal たんぱく質21.8g	エネルギー723kcal たんぱく質20.3g	エネルギー813kcal たんぱく質22.4g	エネルギー708kcal たんぱく質20.5g
塩分(g)	脂質31.5g 塩分3.2g	脂質17.5g 塩分3.1g	脂質30.4g 塩分4.5g	脂質16.7g 塩分3.1g	脂質25.7g 塩分3.1g	脂質16.7g 塩分3.5g

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

* 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分以内でお願いします。

食材まめ知識 <鮭について>

鮭は消化・吸収の良い良質なタンパク質を豊富に含み、その消化・吸収は他の多くの魚より優れていると言われています。また、脂肪分もDHAやEPAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。ほかにも、ビタミンB群や、ビタミンD、カルシウムが豊富に含まれています。干しいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。カルシウムが豊富に含まれている乳製品などと組み合わせて効率よくとりいれてみましょう！