

# 並ランチメニュー

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	<b>鶏むね唐揚</b> 野菜コンソメ煮 ツナマリネ ミニペンネ明太子	<b>揚餃子野菜甘酢あんかけ</b> ひじき煮 春雨コールスローサラダ ほうれん草コーン天	<b>他人丼風煮</b> バジリコスパソテー 大根サラダ 肉団子照焼	<b>ベーコン粒マスタードフライ</b> 南瓜そぼろ煮 若布ごまドレサラダ こぎつね煮	<b>かき揚</b> じゃが芋の香草マヨ焼 五目大豆煮 マカロニサラダ	<b>タコカツ</b> 筍煮 野菜マリネ オクラだしつゆ和え
	エネルギー623kcal たんぱく質16.5g 脂質13.3g 塩分1.7g	エネルギー639kcal たんぱく質14.3g 脂質15.0g 塩分2.7g	エネルギー630kcal たんぱく質20.1g 脂質10.8g 塩分2.8g	エネルギー584kcal たんぱく質11.2g 脂質11.2g 塩分2.1g	エネルギー929kcal たんぱく質18.1g 脂質35.2g 塩分2.6g	エネルギー563kcal たんぱく質11.8g 脂質8.4g 塩分1.9g
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	<b>豚すき焼き風煮</b> 梅しそスパソテー 生野菜サラダ プチ白身フライ	<b>ハンバーグトマトソース</b> 大根コンソメ煮 若芽サラダ 季節の野菜いんげん天	<b>天ぷら盛合せ</b> 細切昆布煮 春雨ごまドレサラダ 紅葉卸	<b>味噌味つくね</b> じゃが芋味噌マヨ焼 金平蓮根 マカロニオーロラソース和え	<b>バターコロッケ</b> 冷奴 きつねの卵とじ煮 桜漬	<b>ハムカツ</b> ポークビーンズ 蓮根ごまドレサラダ 竹輪照焼
	エネルギー597kcal たんぱく質15.4g 脂質7.7g 塩分3.7g	エネルギー656kcal たんぱく質15.4g 脂質17.8g 塩分3.4g	エネルギー697kcal たんぱく質14.8g 脂質20.7g 塩分2.2g	エネルギー726kcal たんぱく質14.9g 脂質22.5g 塩分3.6g	エネルギー627kcal たんぱく質14.8g 脂質14.1g 塩分2.0g	エネルギー697kcal たんぱく質17.2g 脂質17.8g 塩分2.6g
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	<b>グラタン風フライ</b> 肉焼売 麻婆春雨 コーンサラダ	<b>酢豚風煮</b> フラワーオムレツ コールスローサラダ ミニペンネバジリコ	<b>鶏もも南部焼</b> かき揚 ひじき大豆煮 カニマリネ	<b>ミートマカロニグラタン</b> 揚餃子 じゃが芋と椎茸の煮物 蓮根サラダ	<b>チキンピカタ</b> ミニ手作り春巻 金平牛蒡塩味 春雨サラダ	<b>カレーコロッケ</b> 筍山菜煮 スパサラダ いんげん辛子和え
	エネルギー768kcal たんぱく質14.8g 脂質26.0g 塩分2.9g	エネルギー635kcal たんぱく質16.4g 脂質12.4g 塩分3.3g	エネルギー622kcal たんぱく質17.3g 脂質12.8g 塩分2.6g	エネルギー677kcal たんぱく質13.3g 脂質14.6g 塩分3.5g	エネルギー628kcal たんぱく質13.0g 脂質16.7g 塩分2.4g	エネルギー632kcal たんぱく質11.0g 脂質15.1g 塩分2.1g
日付	7月21日 祭	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
料理名	<b>チキンカツ</b> 蒸焼売 切干大根味噌煮 春雨コールスローサラダ	<b>ビーフカレー</b> コーンコロッケ シエルサラダ いんげんお浸し	<b>マカロニグラタン</b> ミニ春巻 金平牛蒡 もやしごま酢和え	<b>天ぷら盛合せ</b> キャベツと油揚げの煮物 若布と花麴の酢の物 紅葉卸	<b>豚丼風煮</b> トマトチーズスパゲティ 生野菜サラダ オクラだしつゆ和え	<b>白身フライ</b> 野菜コンソメ煮 ツイストマカロニサラダ うぐいす豆
熱量(kcal)	エネルギー717kcal たんぱく質17.8g	エネルギー707kcal たんぱく質12.6g	エネルギー581kcal たんぱく質10.2g	エネルギー641kcal たんぱく質13.8g	エネルギー564kcal たんぱく質16.9g	エネルギー701kcal たんぱく質14.9g
塩分(g)	脂質17.2g 塩分2.9g	脂質22.2g 塩分2.5g	脂質11.0g 塩分2.5g	脂質12.1g 塩分1.9g	脂質5.9g 塩分2.8g	脂質15.5g 塩分2.0g
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	<b>目玉焼きフライ</b> ミニハンバーグ塩だれ焼 春雨チリソース煮 コーンマリネ	<b>鶏すき焼き風煮</b> 黒酢肉団子 バジリコスパソテー 大根サラダ	<b>野菜コロッケ</b> 豚牛蒡の生姜煮 カニサラダ オクラピリ辛ごま和え	<b>かき揚</b> 鶏もも照焼 南瓜そぼろ煮 マカロニサラダ	<b>茄子ミートグラタン</b> ハムカツ ひじき煮 春雨サラダ	<b>メンチカツ</b> 筍煮 もやしごま酢和え ミニペンネ明太子
熱量(kcal)	エネルギー648kcal たんぱく質14.3g	エネルギー584kcal たんぱく質14.6g	エネルギー686kcal たんぱく質12.8g	エネルギー717kcal たんぱく質16.5g	エネルギー734kcal たんぱく質13.3g	エネルギー634kcal たんぱく質15.1g
塩分(g)	脂質14.2g 塩分3.1g	脂質7.5g 塩分3.7g	脂質17.3g 塩分2.9g	脂質19.7g 塩分2.9g	脂質23.6g 塩分3.2g	脂質14.0g 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。

※栄養価表示は主食387kcalを含みます

## 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！