

7月 メニュー 表

月	火	水	木	金
1日 プリのガーリック焼き 甘酢肉団子 チンゲン菜お浸し パイン缶 ごはん 254kcal 蛋白質10.7g 脂質6.9g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳	2日 チキンハニーマスタード ポテトサラダ いんげんソテー うずら豆 ごはん 382kcal 蛋白質13.6g 脂質12.8g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	3日 サワラの西京焼き・キャベツ青のり和え マカロニソテー 白和え みかん缶 ごはん 266kcal 蛋白質11.4g 脂質4.5g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦	4日 野菜肉巻き・スパソテー 切干サラダ 小松菜和え物 わらび餅(きな粉) ごはん 241kcal 蛋白質7.4g 脂質2.5g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦	5日
8日 ポークチャップ 大学芋 ひじき煮 黄桃缶 ごはん 298kcal 蛋白質11.1g 脂質4.7g 塩分1.7g アレルギー物質 小麦	9日 サバのカレームニエル おさつコロッケ 金平ごぼう りんご ごはん 312kcal 蛋白質10.8g 脂質11.0g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳	10日 黒ごまから揚げ 大根と人参の煮物 玉子焼き キャンディチーズ ごはん 354kcal 蛋白質14.0g 脂質14.0g 塩分1.5g アレルギー物質 小麦・乳・卵	11日 花型お好み焼き きのこバター醤油 ブロccoliーサラダ 杏仁豆腐 ごはん 233kcal 蛋白質6.4g 脂質3.7g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	12日 冷やしうどん グレープゼリー
15日 <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</div>	16日 白身フライタルタルソース添え ソース焼きそば 菜の花和え物 みかん缶 ゆかりごはん 348kcal 蛋白質9.2g 脂質12.4g 塩分1.8g アレルギー物質 小麦・乳・卵・エビ	17日 豚肉のカレー炒め チヂミ キャベツナムル うぐいす豆 ごはん 271kcal 蛋白質9.2g 脂質4.2g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵	18日 油淋鶏 ハーフカットコーン 水餃子 マンゴープリン ごはん 333kcal 蛋白質12.2g 脂質11.9g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳	19日
22日 メンチカツ・スパソテー ネギオムレツ チンゲン菜中華炒め パイン缶 ごはん 271kcal 蛋白質6.4g 脂質8.1g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵・エビ	23日 鶏肉の中華煮 カリフラワーソテー 水菜ごま和え うずら豆 ごはん 263kcal 蛋白質11.5g 脂質4.6g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳	24日 豆腐ハンバーグ茸あん さつま芋サラダ 大根梅酢 みかん缶 ごはん 287kcal 蛋白質8.3g 脂質5.0g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	25日 プルコギ マカロニカレーサラダ いんげんナムル ミニゼリー ごはん 252kcal 蛋白質8.7g 脂質5.6g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵	26日 カレー りんごゼリー
29日 鶏団子トマトソース 枝豆焼売 小松菜お浸し 黄桃缶 ごはん 278kcal 蛋白質10.3g 脂質3.7g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦・乳・卵	30日 茄子の回鍋肉 野菜コロッケ 筍中華煮 りんご ごはん 312kcal 蛋白質9.8g 脂質10.2g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳	31日 エビカツ ブロccoliーサラダ ピーマナムル パイン缶 若布ごはん 287kcal 蛋白質8.6g 脂質8.6g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・卵・エビ	食材の納入状況等により、 献立が変更する場合があります。 ご了承下さい。	

※アレルギー表示が義務付けられている6品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を記載しております。