

# 2022年7月献立表



## ～本格的な夏がやってきました！～

今月のおすすめメニューは、7月7日の肉団子のにらもやしあんかけです！  
夏バテ気味で疲れた体も喜ぶ、スタミナ満点の一品となっております。  
しっかりと食事を取り、夏を乗り越えていきましょう。  
たくさんのご注文お待ちしております！



夏バテ防止の大根おろしでさっぱり



オリジナルの梅ソースで夏の疲れを解消！



旬のアジとイカを彩りの南蛮ソースで



優しいスパイスの中に  
出汁の香りが広がります

4日(月)				5日(火)				6日(水)				7日(木) <span style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px;">おすすめ</span>				8日(金)			
 <b>ハンバーグ</b> 夏野菜おろしソース				筑前煮 ・ ハムカツ				鶏肉の唐揚げ				肉団子の にらもやしあんかけ				麻婆豆腐			
竹輪のサラダ				枝豆の塩ダレ炒め ひじきの炒め煮 その他				カリフラワーのスープ煮 切干大根煮 その他				マカロニオーロラサラダ 竹の子土佐煮 その他				春雨中華煮 れんこんのさっぱりおかか和え その他			
その他				その他				その他				その他				その他			
熱量	532	Kcal	18.8	熱量	294	Kcal	11.4	熱量	341	Kcal	19.5	熱量	324	Kcal	15.4	熱量	238	Kcal	11.8
脂質	31.1	g	4.0	脂質	14.8	g	3.5	脂質	16.1	g	2.8	脂質	13.1	g	4.8	脂質	6	g	4.2
蛋白				蛋白				蛋白				蛋白				蛋白			
塩分				塩分				塩分				塩分				塩分			
11日(月)				12日(火)				13日(水)				14日(木)				15日(金)			
 鶏天と豆腐しんじょうの 梅ソース添え				肉団子と茄子の ミートソース				南瓜サラダフライ				フライドチキン ・ アジ大葉フライ				オムレツ和風あんかけ			
枝豆天				もやし中華サラダ チンゲン菜のごま和え その他				いんげんの味噌和え ピーナツ和え その他				小松菜のわさび和え 乱大根の煮物 その他				ハリハリサラダ こんにやくと椎茸の炊き合わせ その他			
その他				その他				その他				その他				その他			
熱量	426	Kcal	18.9	熱量	373	Kcal	16.1	熱量	292	Kcal	10.6	熱量	346	Kcal	13.6	熱量	255	Kcal	10.8
脂質	24.8	g	2.0	脂質	18.7	g	2.7	脂質	11.7	g	2.4	脂質	19.8	g	2.3	脂質	6	g	2.9
蛋白				蛋白				蛋白				蛋白				蛋白			
塩分				塩分				塩分				塩分				塩分			
18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22日(金)			
海の日				 アジとイカの南蛮ソース				田楽				鶏肉と野菜の炒め物 ・ コロッケ				白身魚のオーロラソース			
				ポトフ				寄揚げ キャベツの甘酢和え その他				コーンソテー れんこんとワカメのナムル その他				がんもと人参の炊き合わせ 菜の花のお浸し その他			
				その他				その他				その他				その他			
熱量	415	Kcal	18.0	熱量	287	Kcal	13.3	熱量	324	Kcal	13.7	熱量	308	Kcal	15.2				
脂質	19	g	2.5	脂質	11.8	g	3.3	脂質	11.7	g	3.3	脂質	16.8	g	3.1				
蛋白				蛋白				蛋白				蛋白							
塩分				塩分				塩分				塩分							
25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)				29日(金)			
 つくねと揚げ出し豆腐の 和風カレーあんかけ				カニクリームコロッケ				点心盛合せ				照焼きハンバーグ				鶏肉とごぼうの煮物			
オクラと蒸し鶏の生姜醤油和え				白菜と揚げの煮浸し ゴボウのトマトソース煮 その他				三色ナムル 椎茸と人参の炊き合わせ その他				切干大根煮 ニラと揚げのピリ辛炒め その他				スパゲティーサラダ チンゲン菜の旨煮 その他			
その他				その他				その他				その他				その他			
熱量	281	Kcal	16.0	熱量	324	Kcal	9.7	熱量	295	Kcal	7.3	熱量	418	Kcal	15.0	熱量	363	Kcal	13.5
脂質	10.5	g	2.0	脂質	14.7	g	3.0	脂質	15.8	g	2.4	脂質	23.7	g	4.3	脂質	19.3	g	3.6
蛋白				蛋白				蛋白				蛋白				蛋白			
塩分				塩分				塩分				塩分				塩分			

★土曜日はお任せ弁当となっております。

