

# 献立表

7月6日 月	チーズさきみフライ 金平蓮根 竹輪の生姜酢和え 熱量331kcal 蛋白質18.0g 塩分相当量1.6g
7月7日 火	バーグピカタ 山菜煮付 星型コロケ 熱量309kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量2.1g
7月8日 水	鯖七味焼き さつま芋天婦羅 マカロニサラダ 熱量303kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.4g
7月9日 木	海老天婦羅 チリソース 大根味噌煮 菜の花辛子和え 熱量288kcal 蛋白質10.0g 塩分相当量2.3g
7月10日 金	豚肉生姜焼き ひじき煮付 キャベツマリネ 熱量296kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量1.7g
7月11日 土	ピーマン肉詰めフライ 落信田煮 御煮メ三品 熱量289kcal 蛋白質10.2g 塩分相当量1.7g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

7月13日 月	鯖塩焼き ゴーヤ和え物 和風スパゲティ 熱量290kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量2.3g
7月14日 火	イカ天婦羅 お好みソース 金平蓮根 青梗菜お浸し 熱量284kcal 蛋白質13.2g 塩分相当量1.7g
7月15日 水	鮭ムニエル わさびマヨソース 切干大根煮 イタリアンペンネ 熱量316kcal 蛋白質17.4g 塩分相当量1.8g
7月16日 木	鶏と野菜の炊き合わせ 糸切昆布煮 小松菜煮浸し 熱量331kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量2.4g
7月17日 金	ハンバーグ デミグラスソース メンマ煮付 分葱わさび和え 熱量321kcal 蛋白質11.5g 塩分相当量1.9g
7月18日 土	味噌カツ 牛蒡サラダ 大根そぼろ煮 熱量339kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量2.1g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

7月 20日 月	鱈ムニエル タルタルソース いんげん煮付 カリフラワーおかか和え 熱量270kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量1.7g
7月 21日 火	鶏肉カレー揚げ ひじき煮付 ペンネトマトソース 熱量315kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量1.7g
7月 22日 水	イカ天婦羅 五目あんかけ 牛蒡炒め煮 菜の花わさびマヨ和え 熱量273kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量1.3g
7月 23日 木	ハムエッグフライ 竹の子五目煮 春雨チャプチェ 熱量293kcal 蛋白質9.1g 塩分相当量1.6g
7月 24日 金	ハンバーグ トマト煮のせ 金平蓮根 小松菜胡麻和え 熱量320kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量2.1g
7月 25日 土	白身魚ふんわり唐揚げ メンマ煮付 マカロニサラダ 熱量284kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量2.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

# 献立表

7月 27日 月	ハンバーグ カレーソース 野菜コロッケ 青梗菜ナムル 熱量337kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量2.0g
7月 28日 火	なめらかクリーミーコロッケ 切干大根煮 いんげん和え物 熱量346kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量2.0g
7月 29日 水	白身魚天婦羅 チリソース 糸切昆布煮 菜の花お浸し 熱量304kcal 蛋白質14.3g 塩分相当量2.3g
7月 30日 木	チキンカツ 粒マスタードソース 人参ナムル ほうれん草ペペロンチーノ 熱量321kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量1.3g
7月 31日 金	イカ香味焼き 茄子炒め煮 ゴーヤサラダ 熱量324kcal 蛋白質20.9g 塩分相当量2.3g
8月 1日 土	豚肉生姜焼き 冬瓜そぼろ煮 ポテトサラダ 熱量320kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量1.8g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g