

献立表

7月 4日 月	鯖の七味焼き 梅しそスパゲッティ 竹輪と水菜のマヨネーズ和え 熱量298kcal 蛋白質17.2g 塩分相当量2.4g
7月 5日 火	梅入りささみフライ 焼売 ゴーヤチャンプル 熱量284kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量2.4g
7月 6日 水	鶏の片揚げ～甘酢あん～ 小松菜ナムル マカロニサラダ 熱量328kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量1.3g
7月 7日 木	新豆腐ふわふわ&南瓜 菜の花辛子和え 蓮根と半平の煮つけ 熱量322kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量2.4g
7月 8日 金	回鍋肉 イカバーグ ミートコロッケ 熱量330kcal 蛋白質15.8g 塩分相当量2.4g
7月 9日 土	チキンカツ～タルタルソース～ 大根五目煮 ほうれん草のソテー 熱量314kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量1.3g

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

献立表

7月 11日 月	ハムカツ&クリーミーコロッケ ゴーヤ和え物 メンマの煮つけ 熱量345kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量1.8g
7月 12日 火	中華炒め（青梗菜入り） 野菜コロッケ 切干大根の煮物 熱量272kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量1.2g
7月 13日 水	鶏の唐揚げ&メンチカツ 中華もやし イタリアンペンネ 熱量335kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.2g
7月 14日 木	鯖の西京焼き ミニ春巻き 小松菜煮浸し 熱量309kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量1.5g
7月 15日 金	ハンバーグ～デミソース～ 糸切昆布煮 分葱辛子風味和え 熱量283kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量2.3g
7月 16日 土	さつま芋天&ピーマン肉詰めフライ 菜の花ソテー ブロッコリー中華炒め 熱量337kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量1.3g

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

献立表

7月 18日 月	イカ天ぷら～チリソース～ いんげん煮つけ 菜の花わさびマヨネーズ和え 熱量291kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量2.2g
7月 19日 火	玉子サラダフライ 牛蒡の炒め物 スパゲッティトマトソース 熱量265kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.5g
7月 20日 水	焼きうどん イカバーグ ゴーヤサラダ 熱量321kcal 蛋白質10.5g 塩分相当量2.1g
7月 21日 木	豚カツ 竹の子煮物 春雨チャプチェ 熱量325kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量1.4g
7月 22日 金	鯖の塩焼き～味噌だれかけ～ ミートコロッケ ほうれん草の胡麻和え 熱量328kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量2.4g
7月 23日 土	ミートボール～甘酢あん～ 金平蓮根 枝豆サラダ 熱量350kcal 蛋白質16.0g 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がございます

株式会社 マルイチ

献立表

7月 25日 月	牛肉メンチカツ 金平牛蒡 青梗菜ナムル 熱量315kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量2.0g
7月 26日 火	鯖の幽庵焼き チキンカツ マカロニサラダ (カレー風味) 熱量276kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量1.5g
7月 27日 水	ハンバーグ 糸切昆布煮 菜の花お浸し 熱量296kcal 蛋白質13.2g 塩分相当量2.2g
7月 28日 木	鶏の唐揚げ お好み焼き メンマの炒め煮 熱量270kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.6g
7月 29日 金	鯖の照り漬け焼き 野菜コロッケ 小松菜辛子和え 熱量268kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量1.6g
7月 30日 土	豚の生姜焼き ポテトサラダ イカキャベツカツ 熱量336kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量1.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ