

献立表

7月3日 月	鯖七味焼き 竹輪サラダ 梅じそスパゲティ 熱量350kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量1.7g
7月4日 火	豚肉生姜焼き 山菜信田煮 ゴーヤチャンプルー 熱量350kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量1.7g
7月5日 水	鶏甘酢あんかけ 金平蓮根 小松菜ナムル 熱量326kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量1.3g
7月6日 木	回鍋肉 ひじき煮付 ブロッコリーサラダ 熱量290kcal 蛋白質11.5g 塩分相当量2.3g
7月7日 金	天婦羅盛り合わせ 糸切昆布煮 菜の花辛子和え 熱量312kcal 蛋白質8.9g 塩分相当量2.4g
7月8日 土	チキンカツ～タルタルソース～ 大根五目煮 ほうれん草ソテー 熱量271kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量1.1g

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10日 月	ハムカツ&クリーミーコロッケ メンマ煮付 ゴーヤ和え物 熱量293kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量2.1g
7月11日 火	鶏天&海老天～チリソース～ 切干大根煮 ひじきサラダ 熱量277kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量1.6g
7月12日 水	メンチカツ 中華もやし イタリアンペンネ 熱量285kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量2.4g
7月13日 木	鯖塩焼き 春巻き 春雨中華和え 熱量345kcal 蛋白質15.2g 塩分相当量1.4g
7月14日 金	ハンバーグ～デミソース～ 糸切昆布煮 菜の花辛子和え 熱量254kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量2.3g
7月15日 土	フライ盛り合わせ 大根金平風 ブロッコリー中華炒め 熱量284kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量1.9g

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 17日 月	イカ天婦羅～五目あんかけ～ いんげん煮付 菜の花わさびマヨ 熱量260kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量1.8g
7月 18日 火	カレー風味唐揚げ 牛蒡炒め煮 トマトソーススパゲティ 熱量264kcal 蛋白質14.1g 塩分相当量1.4g
7月 19日 水	イカと野菜の炊き合わせ メンマ煮付 ゴーヤサラダ 熱量283kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量1.8g
7月 20日 木	ソース豚カツ 竹の子煮付 春雨チャプチェ 熱量299kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量1.8g
7月 21日 金	肉団子～甘酢あんかけ～ 金平蓮根 南瓜揚げ煮 熱量322kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量2.1g
7月 22日 土	鯖味噌煮 ひじき煮付 ほうれん草胡麻和え 熱量334kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量1.9g

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 24日 月	かに玉～チリソース～ 金平牛蒡 青梗菜ナムル 熱量257kcal 蛋白質7.0g 塩分相当量1.8g
7月 25日 火	メンチカツ 花切干大根煮付 オクラおかか和え 熱量304kcal 蛋白質10.0g 塩分相当量2.0g
7月 26日 水	ハンバーグ&あんかけスパゲティ 糸切昆布煮 菜の花お浸し 熱量253kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量2.0g
7月 27日 木	お好み焼き メンマ煮付 ほうれん草お浸し 熱量266kcal 蛋白質8.4g 塩分相当量2.1g
7月 28日 金	鯖照り焼き 山菜炒め煮 小松菜辛子和え 熱量270kcal 蛋白質11.2g 塩分相当量1.9g
7月 29日 土	豚肉甘辛煮 ポテトサラダ ブロッコリー中華炒め 熱量263kcal 蛋白質11.6g 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 31日 月	<p>豚かつ～大葉マヨネーズ～</p> <hr/> <p>竹の子五目煮</p> <hr/> <p>竹輪生姜酢和え</p> <hr/> <p>熱量308kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量1.9g</p>
8月 1日 火	<p>ハンバーグ～トマトソース～</p> <hr/> <p>ひじきサラダ</p> <hr/> <p>梅じそスパゲティ</p> <hr/> <p>熱量260kcal 蛋白質10.2g 塩分相当量2.2g</p>
8月 2日 水	<p>チキンカツ</p> <hr/> <p>大根金平</p> <hr/> <p>ビビンバ麺</p> <hr/> <p>熱量293kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量2.4g</p>
8月 3日 木	<p>鯖 塩焼き</p> <hr/> <p>竹の子煮付</p> <hr/> <p>小松菜お浸し</p> <hr/> <p>熱量329kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量1.7g</p>
8月 4日 金	<p>揚げ鶏～ハニーマスタード～</p> <hr/> <p>牛蒡味噌煮</p> <hr/> <p>法蓮草和え物</p> <hr/> <p>熱量306kcal 蛋白質15.5g 塩分相当量1.2g</p>
8月 5日 土	<p>ハムカツ～オーロラソース～</p> <hr/> <p>いんげん胡麻和え</p> <hr/> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <hr/> <p>熱量308kcal 蛋白質10.5g 塩分相当量2.1g</p>

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