



7月の献立表		1日(水)	2日(木)	3日(金)
発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。		ソース焼きそば ブロッコリーのマヨ豆腐和え かき氷 (ガリガリ君)	ごはん みそ汁 サーモンフライ&クリームコロッケ いんげんの胡麻和え オレンジ	チャーハン たっぷり葱生姜スープ にらともやしのナムル すいか
		698/28.5/3.0	656/28.0/3.6	623/24.6/3.1
6日(月)	7日(火)七夕	8日(水)	9日(木)世界の料理・中国	10日(金)
★夏野菜の挽肉カレー 大根サラダ ベリーヨーグルト	★冷やし中華 夏野菜の冷やし鉢 七夕ゼリー 	パン 野菜スープ 白身魚のトマトチーズ焼き ポテトサラダ パイナップル	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 青梗菜とハムの中華和え 蒸しパン (マーラーカオ)	オムライス グリーンサラダ ★バークドチーズケーキ 紅茶
636/21.0/3.8	687/24.5/5.5	582/25.3/3.8	660/30.0/4.3	682/26.7/2.6
13日(月)	14日(火)世界の料理・チュニジア	15日(水)	16日(木)	17日(金)世界の料理・韓国
ごはん みそ汁 ★メンチカツ&南瓜コロッケ ほうれん草のおかか和え バナナ	パン 三色野菜のスープ シャクシユカ風 もやしのカレーサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き ひじきサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 ★豚肉の生姜焼き マカロニサラダ すいか	★韓国風冷麺風そうめん 焼売2種盛り合わせ ★杏仁豆腐
677/24.9/4.2	592/26.6/4.3	578/24.8/3.9	653/29.2/3.9	674/25.1/8.8
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)土用の丑の日
	しらす丼 みそ汁 がんもの含め煮 しっとりどら焼き	★照りたまバーガー ハッシュドポテト&野菜添え 野菜スープ パイナップル	★和風たらこスパゲティ カリフラワーと枝豆のマヨサラダ プリン	★うな丼 清汁 冬瓜のカニあんかけ メロン
カロリー/たんぱく質/塩分	596/21.5/3.9	837/27.9/4.0	613/27.7/2.9	578/24.3/4.1
27日(月)	28日(火)世界の料理・フランス	29日(水)	30日(木)世界の料理・タイ	31日(金)
★チャーシューメン 餃子 カクテルゼリー 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	パン コーンポタージュ メバルのベルシャード ラタトゥイユ添え ココアドーナツ	★夏野菜のかき揚げ丼 清汁 胡瓜と茗荷の胡麻酢和え フルーツあんみつ	ガバオライス ワンタンスープ 春雨サラダ マンゴーダイスカット	海老ピラフ 野菜スープ 切干大根のフレンチサラダ キウイフルーツ
654/26.9/10.5	601/29.0/3.6	560/12.9/2.3	689/29.6/4.0	621/20.9/3.5

★ ←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。