

# 2020年7月献立表



		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)			昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		
01	水	シーフードカレー ミニコロケ カリフラワーとトマトのサラダ 福神漬け フルーツ	640	肉そば ミニコロケ カリフラワーとトマトのサラダ ご飯(小) フルーツ	604	16	木	すき焼き風煮 さつま揚げの炒め物 人参と豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	596	焼きうどん さつま揚げの炒め物 人参と豆苗のサラダ 汁物 漬物	445		
02	木	和風ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	564	かき揚げそば ブロッコリーとコーンのソテー 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	531	17	金	魚のみぞれ煮 れんこんきんぴら ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	583	月見そば れんこんきんぴら ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯(小) フルーツ	611		
03	金	さわらの梅煮 厚揚げの味噌がけ 人参のピーナッツ和え ご飯 かきたま汁 漬物	524	ぶっかけそうめん 厚揚げの味噌がけ 人参のピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	543	18	土	鶏肉の味噌漬け焼き 糸昆布煮 おぐらのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	543	たぬきそば 糸昆布煮 おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	488		
04	土	豚肉の生姜焼き風 かぼちゃのいとこ煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	593	ミートソースパゲティ かぼちゃのいとこ煮 わかめのサラダ 汁物 フルーツ	567	19	日						
05	日							20	月	魚のムニエル・バター醤油 ゴーヤと卵の炒め物 人参サラダ ご飯 和風スープ フルーツ	504	肉そば ゴーヤと卵の炒め物 人参サラダ ご飯(小) フルーツ	589
06	月	牛肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 きゅうりの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	609	えび天うどん ピーマンと竹輪の炒め物 きゅうりの塩昆布和え ご飯(小) 漬物	516	21	火	鶏の唐揚げ 梅ソース 冬瓜のかに風味あんかけ 春雨の中華サラダ ご飯 味噌汁 漬物	612	きつねうどん 冬瓜のかに風味あんかけ 春雨の中華サラダ ご飯(小) 漬物	499		
07	火	七夕ちらし寿司 高野豆腐の煮物 豚しゃぶサラダ 冬瓜汁 フルーツ	576	たぬきそば 高野豆腐の煮物 豚しゃぶサラダ ご飯(小) フルーツ	566	22	水	豚肉のブルコギ かぼちゃの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	572	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの煮物 もやしのナムル 汁物 フルーツ	552		
08	水	あじの南蛮漬け 卵の花 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	562	きつねうどん 卵の花 小松菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	518	23	木	海鮮中華丼 春巻き チンゲン菜の和え物 和風スープ フルーツ	517	しょうゆラーメン 春巻き チンゲン菜の和え物 ご飯(小) フルーツ	573		
09	木	豚肉と野菜のスタミナ炒め きのこの洋風煮 さつま芋のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	658	ナポリタンスパゲティ きのこの洋風煮 さつま芋のサラダ 汁物 フルーツ	644	24	金	ハンバーグ トマトソース さつまいものレモン煮 いんげんのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	579	かき揚げそば さつまいものレモン煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	580		
10	金	揚げ豆腐の夏野菜添え 人参しりしり オニオンサラダ とうもろこしご飯 味噌汁 漬物	580	梅おろしうどん 人参しりしり オニオンサラダ とうもろこしご飯(小) 漬物	538	25	土	赤魚の塩麹焼き なすのそぼろあんかけ 玉ねぎの梅和え ご飯 冷や汁 漬物	504	五目そば なすのそぼろあんかけ 玉ねぎの梅和え ご飯(小) 漬物	532		
11	土	魚のカレー焼き じゃがいものコンソメ煮 三色サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	505	焼きそば じゃがいものコンソメ煮 三色サラダ 汁物 フルーツ	570	26	日						
12	日							27	月	鶏肉のレモン・リクソテー キャベツの洋風煮 夏野菜サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	542	ミートソースパゲティ キャベツの洋風煮 夏野菜サラダ 汁物 フルーツ	495
13	月	豚丼 切干大根煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	577	五目きしめん 切干大根煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯(小) フルーツ	502	28	火	マーボーなす がんもの煮物 大根サラダ ご飯 中華スープ フルーツ	559	えび天うどん がんもの煮物 大根サラダ ご飯(小) フルーツ	593		
14	火	さばの味噌煮 なすの煮びたし とろろ 十穀ご飯 すまし汁 漬物	529	鶏南蛮そば なすの煮びたし とろろ 十穀ご飯(小) 漬物	613	29	水	さわらの煮付け きんぴらごぼう きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	648	月見そば きんぴらごぼう きらずサラダ ご飯(小) 漬物	676		
15	水	油淋鶏 大根の甘辛炒め いんげんのなめ茸和え ご飯 和風スープ 漬物	599	カレーうどん 大根の甘辛炒め いんげんのなめ茸和え ご飯(小) 漬物	544	30	木	鶏肉の照り焼き 冬瓜の生姜煮 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	545	焼きそば 冬瓜の生姜煮 冷奴 汁物 漬物	492		
						31	金	エビピラフ アスパラとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ	614	冷やし中華 アスパラとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ ご飯(小) フルーツ	618		

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります