




7月

メニュー



Tel:0743-64-3001

7月18日~7月30日

7月	<b>海の日</b>			
18日				
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質	g
			脂質	g

7月	<b>夏野菜カレーコロッケ</b>			
25日	お好み焼き 金平ごぼう なます(昆布入り) 高野煮			
月曜	エネルギー	341 Kcal	タンパク質	9.1 g
			脂質	18.8 g

7月	<b>ヒレカツ</b>			
19日	カニ風味シューマイ 彩り卵とじ なます ちくわ煮			
火曜	エネルギー	393 Kcal	タンパク質	16.2 g
			脂質	21.1 g

7月	<b>カニコロッケ</b>			
26日	親子オムレツ 青梗菜とあげの炒り煮 カリフラワーサラダ 一口ガンモ煮つけ			
火曜	エネルギー	357 Kcal	タンパク質	10.3 g
			脂質	19.3 g

7月	<b>豆腐ハンバーグ(照焼き風)</b>			
20日	たつぷりコーンコロッケ ひじきの煮物 珍顔彩のりあえ ガンモ煮つけ			
水曜	エネルギー	357 Kcal	タンパク質	9.0 g
			脂質	20.0 g

7月	<b>海老天ぷら</b>			
27日	フラワーオムレツ 切干大根煮つけ わかめの酢の物 こんにゃく煮			
水曜	エネルギー	315 Kcal	タンパク質	12.4 g
			脂質	16.7 g

7月	<b>玉子ベーコンマヨフライ</b>			
21日	スタミナバーグ チャブチエ風 小松菜お浸し 小芋煮つけ			
木曜	エネルギー	357 Kcal	タンパク質	10.0 g
			脂質	17.3 g

7月	<b>ピーマン肉詰めフライ</b>			
28日	枝豆入りオムレツ 高野のあられ煮 法蓮草浸し あげ焼売			
木曜	エネルギー	236 Kcal	タンパク質	11.3 g
			脂質	13.3 g

7月	<b>鯖の塩焼き</b>			
22日	棒餃子 千切り大根煮つけ 法蓮草ピーナッツあえ 南瓜甘煮			
金曜	エネルギー	336 Kcal	タンパク質	16.3 g
			脂質	19.1 g

7月	<b>マスの塩焼き</b>			
29日	野菜コロッケ ひじきと大豆煮 春雨中華 小芋煮			
金曜	エネルギー	390 Kcal	タンパク質	18.7 g
			脂質	18.2 g

7月	<b>お肉屋さんのメンチカツ</b>			
23日	ミートオムレツ 鶏じゃが 小松菜とエノキのお浸し ミニ海苔			
土曜	エネルギー	423 Kcal	タンパク質	15.8 g
			脂質	23.3 g

7月	<b>肉団子と白菜の中華煮</b>			
30日	野菜春巻き 蓮根金平風 ブロッコリー土佐あえ 一口角天			
土曜	エネルギー	329 Kcal	タンパク質	15.4 g
			脂質	15.5 g

ひんやり冷やしたジュースやソーダなど、清涼飲料水がすごくおいしく思えるもの。スナック類と一緒に  
おやつ、なんていう人も多いかもしれません。でも、おいしいからと言って、ペットボトル入りの清涼飲料水を  
ゴクゴク飲むのは、要注意。飲む前に、ちょっとラベルを見てみましょう。ラベルにはエネルギーや栄養素が  
表示されているので、しっかり確認して。甘い清涼飲料水は意外とエネルギーが高いもの。スナック類と一緒に  
とるというのも塩分や糖質のとりすぎなどにつながるの、おすすめできません。でも、ウーロン茶や緑茶など  
の甘くないお茶や水は、エネルギーゼロなのでOK。

お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。

