

# 7月メニュー表



7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
<b>ハムカツ</b> たこザンギ 大根のそぼろ餡煮 ゴーヤのおかか和え 竹の子しゅうまい ★ますの塩焼き	<b>じゃがマガオムレツ</b> もやしのカレー炒め きゃらさつま ひじきサラダ 甘酢あん棒肉団子 ★ひとくち海老カツ	<b>おさつとチーズの包み揚げ</b> 青菜の炒め物 竹の子味噌煮 ポテトサラダ 炭火焼きつくね串 ★いか味醂焼き	<b>さば竜田ピリ辛南蛮揚げ</b> メンマ含め煮 おかず生姜 プロキリと比入ドレッシング和え 小車麩煮 ★鶏肉塩麩焼き	<b>星形コロケ</b> チヂミ きゃべつのペペロンソテー つきこんと牛肉の含め煮 里芋のごま味噌和え ★ナポリタンスパゲッティ
エネルギー:319kcal タンパク:14.5g 脂質:17.7g 炭水化:32.2g 塩分:2.9g	エネルギー:294kcal タンパク:14.0g 脂質:13.0g 炭水化:29.7g 塩分:2.6g	エネルギー:343kcal タンパク:12.4g 脂質:16.3g 炭水化:31.6g 塩分:2.0g	エネルギー:370kcal タンパク:22.2g 脂質:21.2g 炭水化:20.7g 塩分:2.3g	エネルギー:296kcal タンパク:9.0g 脂質:12.5g 炭水化:39.4g 塩分:3.1g
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
<b>枝豆コロケ</b> 厚揚げ鶏団子小結こんにやく煮 白いんげん豆 ほうれん草からし和え ズッキーニマヨネーズ炒め ★ホキの幽庵焼き	<b>野菜かき揚げ</b> いか天ぷら 鶏肉じぶ煮 切干大根のお浸し 肉詰ピーマン ★茶わんむし	<b>豚ロース焼肉</b> 生野菜サラダ 山菜含め煮 中華風若布 小籠包 ★あじ味醂干しフライ	<b>ミートソース風春巻</b> プレーンオムレツ 春雨のすき煮風 ごぼうと人参のごま和え カニ風味蒲鉾 ★いわしの梅肉煮	<b>海鮮串フライ</b> 焼ビーフン れんこんソテー いんげんとアサリの生姜煮 カリフラワーの甘酢和え ★鶏ささみトマトソース添え
エネルギー:320kcal タンパク:13.3g 脂質:13.2g 炭水化:36.7g 塩分:2.4g	エネルギー:358kcal タンパク:13.0g 脂質:21.6g 炭水化:26.5g 塩分:1.8g	エネルギー:316kcal タンパク:18.2g 脂質:21.0g 炭水化:19.4g 塩分:3.2g	エネルギー:280kcal タンパク:15.6g 脂質:11.7g 炭水化:27.9g 塩分:2.5g	エネルギー:241kcal タンパク:10.1g 脂質:8.1g 炭水化:26.3g 塩分:2.2g
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
	<b>若鶏唐揚げ</b> 和風野菜煮 三色豆 菜の花酢味噌和え 豆乳がんも煮 ★ほっけ塩焼き	<b>紅スワイガニ入りクリームコロケ</b> ポークウインナー 茄子のボロネーゼ フレッシュ味ザーサイ ごぼうの金平 ★蓮根たっぷりつくね焼き	<b>イカカツ</b> チキンねぎ塩炒め マカロニサラダ ひじき大豆煮 鶏肉の八幡巻 ★カップグラタン	<b>豆腐ステーキ</b> <b>きのこあんかけ</b> 切干大根炒め煮 しそ昆布 ズッキーニの和風サラダ 豆乳入り野菜笹かまぼこ ★なす肉詰めフライ
	エネルギー:410kcal タンパク:21.6g 脂質:20.8g 炭水化:34.0g 塩分:1.8g	エネルギー:426kcal タンパク:15.4g 脂質:25.7g 炭水化:33.0g 塩分:2.4g	エネルギー:385kcal タンパク:13.4g 脂質:20.5g 炭水化:36.6g 塩分:2.6g	エネルギー:319kcal タンパク:13.0g 脂質:17.3g 炭水化:27.0g 塩分:2.4g
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)
<b>目玉風オムレツ</b> ソース焼きそば 小松菜の炒め煮 キャベツの中華和え グルメスティック ★ビーフシチューコロケ	<b>棒餃子</b> カットコーン 刻み昆布の含め煮 山菜つくし れんこん胡麻和え ★白身天ぷら フレンチドレッシングかけ	<b>ハンバーグ</b> ジャーマンポテト 松前風高菜 もやし酢物 ラー油しいたけ ★オクラすり身詰め天ぷら	<b>海老フライ</b> <b>カレーソース掛け</b> 胡瓜とハムのサラダ ねぎ塩もやし 法蓮草バター炒め 玉子ロール ★大焼売	<b>かぼちゃコロケ</b> チンジャオロース キャベツボールの餡かけ カリフラワーのわさびマヨネーズ和え ミニ昆布巻き ★アトラン紅の八塩焼き
エネルギー:290kcal タンパク:11.9g 脂質:12.6g 炭水化:33.0g 塩分:2.6g	エネルギー:272kcal タンパク:8.8g 脂質:13.3g 炭水化:31.1g 塩分:2.2g	エネルギー:318kcal タンパク:13.0g 脂質:15.5g 炭水化:31.6g 塩分:2.5g	エネルギー:322kcal タンパク:11.7g 脂質:18.4g 炭水化:25.1g 塩分:2.6g	エネルギー:401kcal タンパク:18.0g 脂質:25.2g 炭水化:38.8g 塩分:2.3g
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	<p><b>夏野菜の収穫体験</b></p> <p>夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。</p>	
<b>鱈フライ</b> キャベツゆかり和え そぼろ肉じゃが こんにやくの柚子味噌和え 三角とうふ煮 ★焼きとり	<b>ジュシーメンチカツ</b> ぜんまい含め煮 茄子のおろしボン酢和え 三色ピーマンの味噌炒め ★フィッシュソーセージステーキ ★ミニトマト	<b>フライドチキン</b> 豆腐サラダ あみえび昆布 根菜の味噌煮 厚焼卵 ★焼うどん		
エネルギー:316kcal タンパク:22.3g 脂質:16.1g 炭水化:20.5g 塩分:2.6g	エネルギー:343kcal タンパク:12.8g 脂質:18.9g 炭水化:32.0g 塩分:2.6g	エネルギー:451kcal タンパク:16.5g 脂質:27.9g 炭水化:35.2g 塩分:3.5g		

★は、C食を表示しております。  
 \*多種多様な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。  
 \*材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。  
 \*毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。  
 \*食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。  
 \*土曜日は、オリジナルメニューとなります。  
 会議用弁当・バック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



受付電話番号  
 TEL (0763)32-4154

**クックウェル**  
 (株)砺波給食

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g