

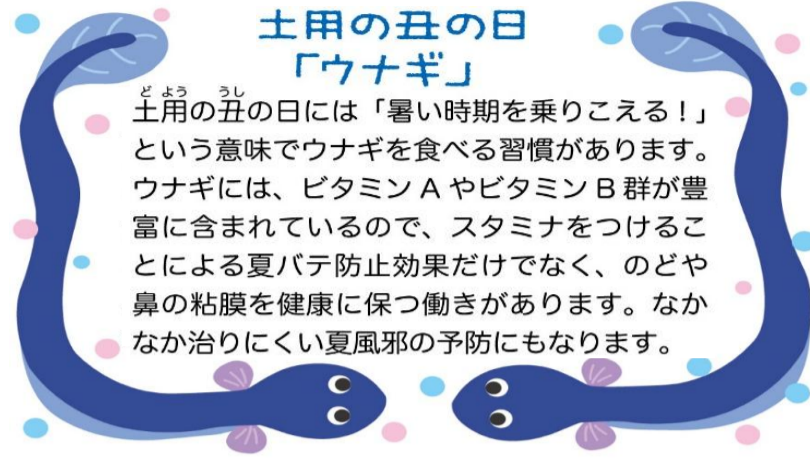
7月メニュー表



Cooking for wellness
(食を通し健康作り目指す料理)

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富
に含まれているので、スタミナをつけること
による夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)					
あじ大葉フライ 筑前煮 胡瓜の山海漬和え 八幡巻 ★千草焼き エネルギー:304kcal タンパク:12.9g 脂質:13.8g 炭水化:32.5g 塩分:2.1g		牛肉コロッケ つきこん含め煮 ひじきサラダ さつま揚げ煮 ★うなぎの蒲焼 エネルギー:321kcal タンパク:9.9g 脂質:15.5g 炭水化:36.6g 塩分:2.2g		天津タレ付き ぜんまい含め煮 水ぎょうざ わさび漬け ★ほっけ塩焼き エネルギー:180kcal タンパク:14.1g 脂質:6.1g 炭水化:16.9g 塩分:3.0g					
7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)	
鶏天ぷら 高野豆腐の含め煮 菜の花のナムル 玉子巻き ★さんま焼き エネルギー:379kcal タンパク:18.6g 脂質:26.1g 炭水化:19.2g 塩分:2.9g		目玉焼きフライ ソース焼きそば 刻み昆布の含め煮 アスパラバター炒め ★ジャイアントフランクフルト エネルギー:304kcal タンパク:10.7g 脂質:17.7g 炭水化:25.8g 塩分:3.0g		揚げ出し豆腐 大根おろし掛け グルメスティック パスタサラダ こんにゃくの金平風 ★若鶏焼肉タレ焼き エネルギー:282kcal タンパク:13.9g 脂質:15.5g 炭水化:21.4g 塩分:2.3g		白身魚クリームソース掛け 大根の旨煮 玉葱の梅ザーサイ和え きくらげ天煮 ★生姜入り鶏カツ エネルギー:234kcal タンパク:21.8g 脂質:7.7g 炭水化:19.0g 塩分:2.3g		海老フライ 茄子のポロネーゼ カリフラワーの中華くらげ和え ゴーヤのみそ炒め ★厚切ハムステーキ エネルギー:219kcal タンパク:8.3g 脂質:10.2g 炭水化:24.2g 塩分:1.8g	
7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)	
たこカツ チーズ入焼かまぼこ かぼちゃのそぼろ餡かけ 甘酢あん棒肉団子 ★春雨サラダ エネルギー:360kcal タンパク:10.7g 脂質:15.2g 炭水化:45.4g 塩分:2.0g		フレンチオムレツ ジャーマンポテト おくらのキムチ和え 小籠包 ★4種のチーズの クリーミーフライ エネルギー:340kcal タンパク:13.2g 脂質:17.5g 炭水化:28.7g 塩分:2.4g		フィッシュフライ パック辛子茄子 牛すき焼き風 マカロニサラダ ★カップグラタン エネルギー:300kcal タンパク:10.0g 脂質:15.6g 炭水化:29.9g 塩分:1.8g		鶏むね唐揚げ 野菜サラダ チンジャオロース れんこん胡麻和え ★ししゃも焼き エネルギー:336kcal タンパク:17.3g 脂質:20.1g 炭水化:28.4g 塩分:2.3g		なす肉詰めフライ イカのトマト煮 冷しゃぶ メンマのピリ辛炒め ★焼ビーフン エネルギー:275kcal タンパク:11.6g 脂質:13.1g 炭水化:26.9g 塩分:2.4g	
7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)	
 海の日		骨なしチキンフィル ボイルキャベツ ほうれん草かか和え シューマイ ★めばるの煮付け エネルギー:304kcal タンパク:19.7g 脂質:14.3g 炭水化:24.1g 塩分:2.9g		あじ竜田揚げ 南蛮漬け 切干大根の金平 サラダこんにゃく 棒天煮 ★鶏ささみレモンペッパー焼 オイルソース エネルギー:258kcal タンパク:14.2g 脂質:13.2g 炭水化:20.4g 塩分:2.3g		うずら卵ウインター 串フライ ミートスパゲッティ いんげんごま和え タレ付肉団子 ★サーモン塩焼き エネルギー:338kcal タンパク:16.1g 脂質:18.1g 炭水化:27.4g 塩分:2.7g		山芋鉄板焼き 野菜炒め 小松菜煮びたし 三色肉巻き ★開き海老の ベシヤメルフライ エネルギー:310kcal タンパク:12.0g 脂質:15.9g 炭水化:31.6g 塩分:2.1g	
7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)	
スタミナ肉巻餃子カツ ぶりかけ 肉じゃが 茄子みそ和え ★法蓮草ベーコンオムレツ エネルギー:391kcal タンパク:11.1g 脂質:19.7g 炭水化:37.6g 塩分:2.1g		ハンバーグ カットコーン ひじき大豆煮 ポテトサラダ ★イカカツ エネルギー:442kcal タンパク:19.7g 脂質:23.0g 炭水化:37.2g 塩分:2.5g		カツとじ 野ぶきの含め煮 ブロッコリーの棒棒鶏 カニ風味蒲鉾 ★鮭塩焼き エネルギー:317kcal タンパク:21.4g 脂質:15.4g 炭水化:23.0g 塩分:2.6g		メンチカツ 胡瓜とハムのサラダ ゴーヤソテー にしん塩焼き ★枝豆がんもと椎茸の煮物 エネルギー:407kcal タンパク:15.5g 脂質:25.8g 炭水化:30.4g 塩分:3.0g		ハムDEサンドフライ ナポリタンスパゲッティ チンゲン菜の中華炒め 根菜サラダ ★豚ロース香味ソース掛け エネルギー:354kcal タンパク:13.4g 脂質:20.5g 炭水化:28.9g 塩分:3.0g	

★★は、C食を表示しております。
 *多種様々な惣菜が入るため、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・パック弁当・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。



ご飯加割一表

	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

受付電話番号
TEL (0763)32-4154

ワックウェル
(株)砺波給食

