

8月メニュー表



8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
フレンチオムレツ ポパイソテー 和風ロールキャベツ 山菜のおろし和え ★たこと枝豆の旨塩カツ	卯の花フライ 竹の子土佐煮 里芋の味噌和え 肉詰ピーマン ★焼きそば	白身魚青のりフライ 回鍋肉 人参胡麻和え 玉子巻き ★鶏肉塩麹焼き	海老フライ フライドポテト チキンカレー 葉の花わさびマヨネーズ和え ★フランクフルト	さんが焼き鯖カツ 豚汁煮 山くらげとハムのソテー もやしお浸し ★棒餃子
エネルギー: 271kcal タンパク: 11.9g 脂質: 12.5g 炭水化: 27.1g 塩分: 2.6g	エネルギー: 268kcal タンパク: 8.3g 脂質: 9.7g 炭水化: 37.2g 塩分: 2.5g	エネルギー: 319kcal タンパク: 17.8g 脂質: 17.7g 炭水化: 22.2g 塩分: 2.0g	エネルギー: 420kcal タンパク: 11.6g 脂質: 30.0g 炭水化: 25.2g 塩分: 1.9g	エネルギー: 309kcal タンパク: 14.5g 脂質: 15.1g 炭水化: 30.7g 塩分: 2.1g
8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
イカフライ もろこし焼き 大根のキムチ煮 カリフラワーの酢物 ★天津タレ付き		お好み焼き 焼うどん じゃが芋そぼろ餡かけ 茄子の味噌和え ★あじ大葉フライ		
エネルギー: 253kcal タンパク: 13.8g 脂質: 9.6g 炭水化: 28.3g 塩分: 2.4g		エネルギー: 288kcal タンパク: 11.5g 脂質: 10.2g 炭水化: 34.3g 塩分: 2.4g		
8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
揚げ出しとうふ マーボー春雨 おくらかか和え 八幡巻 ★ほっけ塩焼き	カニとベシャメルコロッケ 高野豆腐の含め煮 さしみこんにゃくの 辛子酢味噌和え マカロニのケチャップ炒め ★焼きとり	若鶏唐揚げ キャベツと椎茸の中華炒め アスパラサラダ 餃子 ★さんま焼き	牛肉コロッケ 野菜サラダ 刻み昆布の含め煮 ほうれん草のピーナツ和え ★蒸し鶏	揚げシューマイの甘酢餡かけ ミニ四角玉子とじ ぜんまいナムル にしん塩焼き ★五目巾着・花型人参煮
エネルギー: 258kcal タンパク: 14.3g 脂質: 12.5g 炭水化: 15.8g 塩分: 2.1g	エネルギー: 345kcal タンパク: 12.3g 脂質: 19.1g 炭水化: 31.8g 塩分: 1.8g	エネルギー: 415kcal タンパク: 18.1g 脂質: 27.0g 炭水化: 25.4g 塩分: 1.4g	エネルギー: 264kcal タンパク: 11.9g 脂質: 9.8g 炭水化: 33.1g 塩分: 2.8g	エネルギー: 336kcal タンパク: 12.5g 脂質: 18.0g 炭水化: 32.4g 塩分: 2.1g
8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
鰯フライ 八宝菜 いんげんのオーロラサラダ 絹ごし揚げ煮 ★カップグラタン	鮭塩焼き きゃべつの塩昆布和え 茄子のトマト煮 れんこん金平 ★串カツ	枝豆フライ 三角オムレツ 冷しゃぶ ふきとあさり煮 ★焼ビーフン	ハンバーグ もやしのカレー炒め ひじきとツナのサラダ 柚子香る鱈のフライ ★たまご豆腐	メンチカツ 切干大根のピリ辛炒め つきこんにゃくの白和え 卵黄ソース入鶏つくね ★銀ひらす西京漬け
エネルギー: 370kcal タンパク: 16.3g 脂質: 17.5g 炭水化: 36.3g 塩分: 3.1g	エネルギー: 288kcal タンパク: 16.2g 脂質: 14.0g 炭水化: 23.6g 塩分: 1.9g	エネルギー: 338kcal タンパク: 13.4g 脂質: 15.9g 炭水化: 35.6g 塩分: 3.2g	エネルギー: 357kcal タンパク: 14.8g 脂質: 21.5g 炭水化: 27.0g 塩分: 3.0g	エネルギー: 422kcal タンパク: 20.4g 脂質: 22.2g 炭水化: 35.0g 塩分: 1.9g
8月31日(月)	夏野菜で 体の中から涼しく! きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。			
フライドチキン スパゲッティサラダ 小松菜の含め煮 あらびきウインナー ★枝豆がんも トマトさつま煮				
エネルギー: 281kcal タンパク: 13.3g 脂質: 17.8g 炭水化: 16.5g 塩分: 2.3g				

★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。



受付電話番号
Tel (0763)32-4154

ご飯カレー表

	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

