

7月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 赤魚みりん焼き スパゲティサラダ 塩焼き肉 ミカン缶 195 kcal	2日 アジフライ 酢味噌和え 海鮮ステーキ麻婆あん 切り出し豚 フルーツMIX缶 165 kcal	3日 厚切りハムカツ イタリアンサラダ 根菜金平 中華ポテト 167 kcal	4日 ヒレカツ マカロニサラダ オイスターソース炒め 厚焼き玉子 いちご杏仁豆腐 271 kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
鶏肉の唐揚げ 青しそサラダ 塩きんぴら カニしぐれ 黄桃缶 151 kcal	テミグラスハンバーグ 星ポテト ひじきの煮物 パイ缶 155 kcal	いか天ぷら 春雨の酢の物 大葉味噌炒め タコウィンナー フキもっちりな(いちご) 265 kcal	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ カレーの天ぷら野菜あん キャンディチーズ 175 kcal	メンチカツ オムレツ ケチャップ炒め 半月かまぼこ こゆずの缶詰 224 kcal	カニカマ天ぷら ナポリタン 牛丼風 オレンジ 176 kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日
サバのみりん焼き 中華サラダ 豆腐の中華旨煮 中華ポテト 160 kcal	白身魚の玉葱甘酢ソース ハンバーグ ツナ大根 海の星型ナルト フルーツMIX缶 167 kcal	トンカツ マカロニソテー シーフードカレー キャンディチーズ 218 kcal	鶏の竜田揚げ スパゲティサラダ 肉じゃが 玉子焼き パイ缶 207 kcal	お好み焼き風オムレツ フレンチサラダ チャップチェ風 マンゴープリン 164 kcal	海鮮フライ 野菜炒め バンバンジー風 カニしぐれ フルーツMIX缶 164 kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
エビフライ 切干大根の煮物 カニあんかけ 海の星型ナルト ミカン缶 121 kcal	鶏の唐揚げ おかか煮 麻婆茄子 いちご杏仁豆腐 211 kcal	トマトの濃厚ソースフライ スパゲティソテー 金平ごぼう 切り出し豚 黄桃缶 134 kcal	海の日 	スポーツの日	ハムカツ 根菜サラダ 山菜煮 リンゴダイス缶 189 kcal
27日	28日	29日	30日	31日	
鶏肉の香草パン粉焼き 卵のサラダ 昆布と大豆の煮物 フキもっちりな(いちご) 145 kcal	サバの味噌煮 ポテトサラダ 春雨の炒め物 タコウィンナー リンゴダイス缶 176 kcal	ハンバーグおろしソース マカロニのケチャップ炒め 味噌炒め マンゴープリン 158 kcal	酢豚 半月かまぼこ ツナじゃが こゆずの缶詰 158 kcal	さわらの西京焼き スパゲティサラダ おかか煮 半月かなぼこ グレープフルーツ 125 kcal	

☆仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

*ライスの分100gで167kcalをプラスしてください。

株式会社 ハローランチサービス
☎(554)1612 FAX(553)7959