

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	2日	3日	4日	5日	6日
マスの塩焼き 昆布和え 高菜炒め 豚スライス みかん缶 103kcal	豚ロース生姜焼き 酢味噌和え 切干大根煮 いちご杏仁豆腐 168kcal	鶏肉の天ぷら 青菜の和え物 カレー 花かまぼこ パイン缶 216kcal	牛肉入りコロッケ 大根サラダ おかか煮 マンゴープリン 145kcal	イカフライ ポテトサラダ 春雨の中華炒め カニしぐれ 星型杏仁豆腐 174kcal	ホッケの塩焼き ソテー 煮物 もっちーないちご 127kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日
鶏肉の唐揚げ 煮浸し 根菜金平 りんごダイス缶 155kcal	野菜コロッケ 甘酢和え ツナ大根 人参さつまちゃん ぶどうゼリー 162kcal	ソースカツ丼風 ソテー 炒り豆腐 キャンディーチーズ 214kcal	チキンステーキ フレンチサラダ 切り昆布の煮物 半月かまぼこ みかん缶 138kcal	ハム高菜フライ 和風サラダ 中華うま煮 いちご杏仁豆腐 124kcal	白身フライ 花野菜サラダ チャンプルー フルーツMIX缶 194kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日
海の日  125kcal	ハンバーグ 青しそサラダ 田舎煮 パイン缶 125kcal	サバの塩焼き 春雨サラダ そばろ煮 カニしぐれ マンゴープリン 142kcal	豆腐ナゲット オムレツ ひじき煮 りんごダイス缶 141kcal	ごまおさつフライ マカロニサラダ 切干大根煮 豚スライス ぶどうゼリー 196kcal	メンチカツ ソテー ぜんまいの煮物 キウイフルーツ 127kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ヒレカツ 切干大根サラダ 金平ごぼう 花かまぼこ キャンディーチーズ 171kcal	白身フライ カレー甘酢和え 切り昆布の煮物 みかん缶 115kcal	ホッケ西京焼き 梅しそサラダ おかか煮 人参さつまちゃん もっちーないちご 107kcal	キャベツメンチ甘酢だれ ごま和え ツナじゃが パイン缶 192kcal	春巻き 中華サラダ 麻婆豆腐 半月かまぼこ マンゴープリン 171kcal	ハムカツ ごま炒め 青椒肉絲 グレープフルーツ 206kcal
29日	30日	31日			
鶏肉の唐揚げ ナムル風 夏野菜キーマカレー りんごダイス缶 185kcal	ハンバーグ ポテトサラダ 大根の洋風煮 カニしぐれ ぶどうゼリー 153kcal	コーンコロッケ 甘酢和え 肉じゃが キャンディーチーズ 169kcal			

仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください

* 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