



2020.7

		厚切ポークハムカツ 1日 八宝菜 オクラのピーナッツ和え きくらげ昆布 820 kcal	ハンバーグ 玉ねぎソース 2日 コーンサラダ 生姜入りさつま揚げ 山ごぼう松前風 806 kcal	チキンステーキ 3日 白身フライ 若布サラダ 大根煮 794 kcal	豚生姜煮 4日 れんこんピリ辛炒め チンゲン菜和え物 佃煮 802 kcal
ごま肉天 6日 九条ねぎ入りオムレツ ソース焼きそば カリフラワー甘酢漬け 792 kcal	鶏ごぼうカツ 7日 豆腐ステーキ おろしソース 切干大根煮 ブロccoliリーサラダ 785 kcal	ハンバーグ トマトソース 8日 大葉香る春巻き インゲンごま和え 焼きちくわ煮 811 kcal	夏野菜カレーコロッケ 9日 鶏きのこ玉子焼き 肉野菜炒め こんにゃく煮 791 kcal	大判唐揚げ 10日 ウインナー 春雨サラダ なすの田舎煮 788 kcal	えびカツ 11日 くわい入りつくね 野菜炒め がんもどき煮 804 kcal
チキンかつ ハニーマスタードソースがけ 13日 炊き合わせ ブロccoliリーピーナッツ和え 味付ザーサイ 813 kcal	ハンバーグ デミソース 14日 甘エビ唐揚げ ツナキャベツサラダ ふきの煮物 796 kcal	カレーメンチカツ 15日 ねぎ焼き 合鴨野菜炒め 若布の生姜和え 800 kcal	鶏の天ぷら 16日 サバの照焼き 麻婆なす オクラのごま和え 795 kcal	豚ロースカツ 17日 昆布油揚げ煮 ポテトサラダ ほうれん草お浸し 817 kcal	まぐろ竜田酢豚風 18日 大根サラダ キャベツソテー 佃煮 809 kcal
大葉つくねバーグ 20日 牛肉コロッケ マカロニサラダ チンゲン菜ソテー 781 kcal	旨辛フライドチキン 21日 春雨サラダ 枝豆入りがんも インゲンソテー 802 kcal	ジャンボイカフライ 22日 野菜カレー さつま揚げ煮 とうもろこし 810 kcal	(海の日) 23日	(スポーツの日) 24日	タコキャベツカツ 25日 ハム入りオムレツ ビーフン中華炒め かぼちゃ煮 784 kcal
あじフライ 27日 ハムステーキ 蒸し鶏サラダ れんこん煮 788 kcal	鶏の照焼き 28日 中華春巻 ひじき煮 オクラのピーナッツ和え 783 kcal	豚ロース生姜焼き 29日 野菜コロッケ ラタトゥイユ風 ほうれん草和え物 796 kcal	若鶏唐揚げ 甘酢あん 30日 コールスローサラダ インゲン甘辛煮 焼きちくわ煮 807 kcal	ハンバーグ ジンジャーソース 31日 モチモチ枝豆フライ なす生姜醤油煮 ロマネスコカリフラワー和え物 812 kcal	

※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめんのフタ等を入れないようにお願いします。