

レディース&ヘルシー2020.7月献立表



川崎店 044-276-0795
 二俣川店 045-958-1650
 日吉店 045-590-0120



	月	火	水	木	金
昼食			1日	2日	3日
			のりべん チーズ入り棒つくね 豚しゃぶサラダ 生姜入りさつま がんも煮付 インゲンコーンソテー	鮭わかめご飯 バンバンジー とんかつ 白揚さつま煮 厚焼き玉子 青菜ソテー	チキンライス 枝豆コロッケ カニ風味サラダ 赤小玉 餃子 ブロッコリーごま和え
		エネルギー 591kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.4g 食塩 2.6g	エネルギー 602kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.2g 食塩 2.7g	エネルギー 610kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.4g 食塩 1.6g	
昼食	6日	7日	8日	9日	10日
	サフランライス チキンカレー イカフライ 豆腐ハンバーグ オクラすり身詰め 青菜コーン炒め	《七夕》 チャーハン 鶏の唐揚げ 野菜炒め おからポテト 千草焼き ブロッコリーサラダ	菜飯ごはん ささみ磯辺フライ インゲンごま和え かにかま天ぷら 信田巻き マカロニサラダ	梅ちりご飯 白身魚フライ 春雨甘酢 ミートボール 花さつま煮 インゲンソテー	キャロットピラフ エビカツ ウインナー野菜炒め 餃子 大判キャベツ焼き 水菜サラダ
	エネルギー 605kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.7g 食塩 2.8g	エネルギー 621kcal 蛋白質 19.9g 脂質 18.9g 食塩 2.7g	エネルギー 636kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.1g 食塩 2.8g	エネルギー 605kcal 蛋白質 17.5g 脂質 19.4g 食塩 1.5g	エネルギー 593kcal 蛋白質 24.0g 脂質 12.2g 食塩 1.8g
昼食	13日	14日	15日	16日	17日
	五穀ご飯 イカドーナツフライ 豚の生姜炒め ミニウインナー 五日巾着煮 キャベツサラダ	のりべん 竹輪の磯辺揚げ 肉野菜炒め たこ焼 野菜コロッケ ポテトサラダ	梅干しご飯 ロースとんかつ シューマイ 厚焼き玉子 大根・人参煮 キャベツのごま和え	カレーピラフ キャベツ入りメンチカツ 豚大根煮 ハムステーキ 三角いなり インゲン甘煮	鮭わかめご飯 豆腐ハンバーグ 肉団子 ロールキャベツ 帆立風蒲鉾フライ ジャーマンポテト
	エネルギー 609kcal 蛋白質 14.1g 脂質 20.7g 食塩 2.3g	エネルギー 609kcal 蛋白質 14.1g 脂質 20.7g 食塩 2.3g	エネルギー 632kcal 蛋白質 18.0g 脂質 20.3g 食塩 2.3g	エネルギー 601kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.4g 食塩 1.9g	エネルギー 595kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.3g 食塩 2.6g
昼食	20日	21日	22日	23日	24日
	チキンライス コーンたっぷりフライ シューマイ キャベツソテー オムレツ ブロッコリーサラダ	青じそご飯 鶏の唐揚げ スパナポリタン イカ団子 白身魚フライ かぼちゃの煮物	チャーハン 酢豚風 野菜春巻 花さつま煮 餃子 青菜コーン炒め	海の日	スポーツの日
	エネルギー 634kcal 蛋白質 15.0g 脂質 24.5g 食塩 2.7g	エネルギー 632kcal 蛋白質 18.8g 脂質 19.4g 食塩 2.5g	エネルギー 605kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.9g 食塩 2.1g		
昼食	27日	28日	29日	30日	31日
	サフランライス ポークカレー チキンナゲット オクラすり身詰め 野菜コロッケ 青菜ごま和え	菜飯ご飯 ハムステーキ 野菜炒め イカフライ 海老しんじょう椎茸天ぷら マカロニサラダ	鮭わかめご飯 かにかま天ぷら 豚しゃぶサラダ ささみ磯辺フライ 生姜入りさつま 青菜コーン炒め	キャロットピラフ ハンバーグ タマゴロール ミニお好み焼き ポテトサラダ 青菜ソテー	五穀ご飯 サーモンタルタルフライ れんこん煮 厚焼き玉子 はんぺん煮 野菜炒め
	エネルギー 622kcal 蛋白質 15.6g 脂質 21.8g 食塩 2.0g	エネルギー 596kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.6g 食塩 1.5g	エネルギー 607kcal 蛋白質 15.5g 脂質 19.9g 食塩 2.5g	エネルギー 596kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.6g 食塩 1.5g	エネルギー 607kcal 蛋白質 15.5g 脂質 19.9g 食塩 2.5g

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。