

☆☆ 2016年 7月朝食メニュー ☆☆

一食分・・・ご飯:420kcal / パン2個:200kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
				1日
5種のチーズ包みメンチ				
あさりのチャブチエ				
田舎煮				
ツナマリネ				
のり佃				
熱量 351kcal 蛋白質11.2g				
脂質 17.9g 塩分 3.4g				
4日	5日	6日 パンの日	7日	8日
具だくさんカレーコロッケ マカロニサラダ ロールキャベツ ホッケの照焼き 味付海苔	豚肉と木耳の玉子炒め 中華春雨 棒餃子 角揚げ煮 金山 香 味噌	ハム&コロッケ ひじきの五日煮 枝豆コロッケ 小松菜のお浸し フルーツ	ハンバーグ&オムレツ ポンゴレスパゲティ キャベツサラダ インゲンとウィンナーのソテー ふりかけ	豚玉ねぎ串カツ シチュー マカロニサラダ 大豆煮 のり佃
熱量 347kcal 蛋白質11.5g	熱量 324kcal 蛋白質13.4g	熱量 461kcal 蛋白質 18.3g	熱量 275kcal 蛋白質 11.9g	熱量 400kcal 蛋白質 14.3g
脂質 16.0g 塩分 3.5g	脂質 16.1g 塩分 3.4g	脂質 26.0g 塩分 5.0g	脂質 12.4g 塩分 2.7g	脂質 21.0g 塩分3.4g
11日	12日	13日 パンの日	14日	15日
鶏天みぞれあん トマトペンネ さつま揚げの生姜醤油 たまごソース 味付海苔	銀鮭の塩焼き 肉じゃが 竹輪の二色天ぷら 小松菜の胡麻和え 金山 香 味噌	大判肉包み しば春雨 棒天 ス克蘭ブルエッグ フルーツ	豚の蒲焼風 スパゲティナポリタン 白身魚フライ 田楽 ふりかけ	アスパラクリーミーフライ 切干大根煮 南瓜サラダ 甘辛肉団子 のり佃
熱量 331kcal 蛋白質14.5g	熱量 287kcal 蛋白質14.6g	熱量 260kcal 蛋白質 8.4g	熱量 437kcal 蛋白質 13.7g	熱量 446kcal 蛋白質 11.9g
脂質 15.0g 塩分 3.3g	脂質 11.5g 塩分 4.0g	脂質 9.4g 塩分 3.4g	脂質22.7g 塩分 3.4g	脂質 23.1g 塩分 3.2g
18日 海の日	19日	20日 パンの日	21日	22日
	照り玉ハンバーグ 大根のそぼろあん イカフライ 大豆煮 金山 香 味噌	ハム&オムレツ ひじきサラダ ジャーマンポテト ごぼう天 フルーツ	ポークピリ辛味噌焼き 和風のりパスタ 角揚げ煮 茎わかめピリ辛炒め ふりかけ	鶏のから揚げ 合鴨入り春雨サラダ 炊き合わせ インゲンソテー のり佃
	熱量 383kcal 蛋白質19.5g	熱量 324kcal 蛋白質 12.3g	熱量 331kcal 蛋白質 15.7g	熱量 444kcal 蛋白質 18.4g
	脂質 17.4g 塩分 4.3g	脂質 15.5g 塩分 4.2g	脂質 17.3g 塩分 3.3g	脂質 23.2g 塩分 3.9g
25日	26日	27 パンの日	28日	29日
鰹ハンバーグ香味ソース ペペロンチーノ 春巻き 菜の花のそぼろ玉子和え 味付海苔	チーズ入りソーセージ風カツ 京風がんも 切干大根サラダ ぬた 金山 香 味噌	根菜鶏つくね 大根のカニカマあん キャベツサラダ 竹輪の蒲焼き フルーツ	白身フライ タルタルソース トマトペンネ 筍の田舎煮 焼売 ふりかけ	厚切りハムカツ 塩焼きそば 小判ひろうず 小松菜の煮浸し 若芽のナムル
熱量 339kcal 蛋白質16.8g	熱量 335kcal 蛋白質18.5g	熱量 251kcal 蛋白質 14.52g	熱量 358kcal 蛋白質 12.7g	熱量 425kcal 蛋白質 15.3g
脂質 14.5g 塩分 2.6g	脂質 17.3g 塩分 3.0g	脂質 5.5g 塩分 4.7g	脂質 18.5g 塩分 3.0g	脂質 21.2g 塩分 4.3g

☆☆ 2016年 7月夕食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
				
				<p>元気?</p>
				<p>秋刀魚の蒲焼き風 中華あんかけ 菜の花玉子炒め スティックバーグ 梅ごぼう 高菜炒め 熱量 340kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.2g 塩分3g</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>マグロの甘酢あん 京風がんも煮 ミートオムレツ ツナと玉ねぎのマリネ 浅炊きキャラ風味 ピリ辛こんにゃく 熱量 314kcal 蛋白質16.7g 脂質 12g 塩分 3g</p>	<p>白身フライ タルタルソース 明太スパゲティ 筍の田舎煮 大学芋 焼売 金平ごぼう 熱量 356kcal 蛋白質12.1g 脂質 17.1g 塩分 2.3g</p>	<p>鶏の照り焼き トマトペンネ イトヨリ鯛の天ぷら ごぼう天 茄子の南蛮漬け クワイの粒マスタード和え 熱量 324kcal 蛋白質 17g 脂質 15.4g 塩分 2.4g</p>	<p>鶏のから揚げ 春雨中華サラダ 炊き合わせ 青菜の胡麻和え 昆布豆 ミニゼリー 熱量 423kcal 蛋白質 17.8g 脂質 21.9g 塩分 3.3g</p>	<p>根菜鶏つくねバーグ 大根のカニカマあん 白身魚フライ ツキコン金平 まぐろ角煮 チンゲン菜とザーサイのナムル 熱量 268kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.5g 塩分3.9g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>チーズ包みメンチカツ 大根サラダ 炊き合わせ ピリ辛こんにゃく しばきくらげ 若芽の酢の物 熱量 375kcal 蛋白質12.8g 脂質 21.3g 塩分 3.5g</p>	<p>チキンカツ煮 田舎煮 キャベツサラダ さつま芋のレモンあん 高菜炒め チキンマリネ 熱量 236kcal 蛋白質14.g 脂質 5.3g 塩分 2.9g</p>	<p>ハムマヨサラダフライ 京風がんも煮 切干大根サラダ 水餃子 黒豆 柚子こしょうきくらげ 熱量 426kcal 蛋白質 12.6g 脂質 22.7g 塩分 2.4g</p>	<p>鯖の塩焼き かき揚げ がんも煮 チンゲン菜の胡麻和え のり佃煮 わさび漬 熱量 434kcal 蛋白質 15.4g 脂質 30.5g 塩分 3.3g</p>	<p>豚肉の生姜焼き 竹輪サラダ ジャーマンポテト ごぼう天 高菜炒め 姫ゆばの梅和え 熱量 342kcal 蛋白質 15.5g 脂質 20.5g 塩分 4.6g</p>
18日 海の日	19日	20日	21日	22日
	<p>チーズ包みメンチカツ 中華あんかけ 田舎煮 大学芋 なめたけP 真砂炒め 熱量351kcal 蛋白質11.7g 脂質 16.4g 塩分 2.3g</p>	<p>銀サケの塩焼き 肉じゃが 春巻き 小松菜の胡麻和え チキンマリネ 高菜炒め 熱量 275kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.9g 塩分 3.8g</p>	<p>ふわふわ揚げ生姜あん チャプチェ ピリ辛切干大根サラダ 甘辛肉団子 まぐろ角煮 オクラの汐昆布和え 熱量 360kcal 蛋白質 14.9g 脂質 18.2g 塩分 3.7g</p>	<p>鯖の味噌煮 ひじきの五目煮 枝豆コロッケ 小松菜のお浸し のり佃煮 昆布豆 熱量 410kcal 蛋白質 17g 脂質 23g 塩分5.2g</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>豚テキ あさりのチャプチェ ロールキャベツ 茎わかめピリ辛炒め オクラの汐昆布和え 釜炊き生姜 熱量 247kcal 蛋白質11.6g 脂質 13.8g 塩分 2.3g</p>	<p>鶏天みぞれあん ひじきの五目煮 さつま揚げの生姜醤油 インゲンとウィンナーのソテー たまごソース 黒豆 熱量 301kcal 蛋白質14.5g 脂質 14.6g 塩分 3.1g</p>	<p>豚肉と木耳の玉子炒 中華春雨 棒餃子 彩り角揚げ煮 ごま昆布 まぐろ角煮 熱量 312kcal 蛋白質 13.5g 脂質 15.9g 塩分 3.3g</p>	<p>オムレツ ミートソース 京風がんも煮 金平ごぼう 野菜コロッケ ター菜のナムル 糸こんにゃくと大根葉のピリ辛そぼろ炒め 熱量 368kcal 蛋白質 12.1g 脂質 17.8g 塩分 3.1g</p>	<p>ハンバーグ&イカフライ ボンゴレスパゲティ キャベツサラダ クワイの炒め物 味の花 若芽のナムル 熱量 322kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.4g 塩分 3.6g</p>