# 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 |
| | チキンリングフライ<br>厚焼き玉子<br>野菜炒め<br>りんごダイス缶<br>173kcal | お好み風メンチカツ<br>南瓜サラダ<br>インゲンのソテー<br>マンゴープリン<br>171kcal | サバの塩焼き<br>ゆかり和え<br>回鍋肉<br>花かまぼこ<br>みかん缶<br>138kcal | じゃがいもキッシュ<br>ナムル風<br>五目ひじき<br>すいか蒲鉾<br>ぶどうゼリー<br>106kcal | 白身フライ<br>ごま酢和え<br>味噌炒め<br>オレンジ<br>160kcal |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| ごまおさつフライ<br>煮浸し<br>カレー<br>星型杏仁豆腐<br>194kcal | ハンバーグBBQソース<br>ソテー<br>蓮根金平<br>パイン缶<br>158kcal | マスの塩焼き<br>ポテトソテー<br>高野豆腐の煮物<br>人参さつまちゃん<br>りんごダイス缶<br>122kcal | とんかつ<br>酢の物<br>味噌炒め<br>マンゴープリン<br>179kcal | イカリングフライ<br>フレンチサラダ<br>麻婆豆腐<br>半月かまぼこ<br>みかん缶<br>218kcal | 野菜コロッケ<br>マカロニサラダ<br>中華炒め<br>フルーツMIX缶<br>163kcal |
| 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| トマトとコーンのフライ<br>ポテトサラダ<br>おかか煮<br>すいか蒲鉾<br>ぶどうゼリー<br>144kcal | 豚ロースの生姜焼き<br>中華風甘酢<br>ツナ大根<br>豚スライス<br>いちご杏仁豆腐<br>116kcal | 竹輪の磯辺天<br>中華炒め<br>焼き肉<br>パイン缶<br>226kcal | 豆腐ナゲット<br>甘酢和え<br>昆布の煮物<br>カニしぐれ<br>りんごダイス缶<br>160kcal | ソーセージカツ<br>中華サラダ<br>豆腐の塩うま煮<br>マンゴープリン<br>161kcal | ホッケの塩焼き<br>ソテー<br>ミート茄子<br>グレープフルーツ<br>139kcal |
| 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| | 白身フライ<br>南瓜サラダ<br>味噌金平<br>みかん缶<br>162kcal | ハンバーグ<br>ツナソテー<br>切干大根煮<br>カニしぐれ<br>ぶどうゼリー<br>186kcal | コーンクリーミーコロッケ<br>ごま和え<br>ポークチャップ<br>いちご杏仁豆腐<br>191kcal | オムハヤシ<br>マカロニソテー<br>じゃが煮<br>花かまぼこ<br>パイン缶<br>182kcal | メンチカツ<br>中華サラダ<br>塩炒め<br>フルーツMIX缶<br>111kcal |
| 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | | |
| チキンカツ<br>根菜サラダ<br>昆布の煮物<br>りんごダイス缶<br>160kcal | 野菜春巻き<br>ひじき煮<br>ビビンバ風<br>人参さつまちゃん<br>マンゴープリン<br>194kcal | チキンステーキ<br>ナポリタン<br>そぼろ煮<br>みかん缶<br>166kcal | タコキャベツカツ<br>煮浸し<br>金平ごぼう<br>半月かまぼこ<br>ぶどうゼリー<br>136kcal | | |

☆仕入れの都合により献立を変更する場合が御座います。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