## 【7月】 低たんぱく食 献立表

7月1日 木 世 他をよびもの夢とじ れんこんの変物。キャベッのカレー学の、ほうれん思のご本和で 3004ccal 9.3g				名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分
7日	, , , ,	+	R						
7月2日   木 世 観のパター醤油焼き 大根の生薬あんかけ、茄子のドドシース、即の花   302ccal 9 9g	ИЯТЬ	小	_			<u> </u>		429mg	1.7g
7月3日   2   日本シーロッケ   10-20			Н			1		416mg	1.9g
7月3日 全   日かにちゃコロッケ   恵利チャウダー、ひじきの裏物、だし巻き節のかにあんかけ   311kcal   32g   37   47   37   47   37   47   37   47   37   47   37   3	/月2日	木	Н			1		480mg	1.8g
7月4日         主 ピーンバーグデジウスシース         オクラとかにの知え物、参照のたまごあんがけ、前国のでき和え         300kccal         9 8g           7月4日         主 ピーンバーグデジウスシース         オクラとかにの和え物、参照のたまごあんがけ、前国のウラダ         300kccal         9 8g           7月5日         日 居 にどうライセット         ミートスパグティー、ごぼうの日参覧、助于大規のサラダ         300kccal         3 7g           7月6日         月 屋 原び生養焼き         キャベツのソテー、ごぼうの日参覧、助于大規のサラダ         300kcal         3 8g           7月7日         裏 原び生養焼き         キャベツのソテー、頭の花、切干大機のサラダ         300kcal         3 8g           7月7日         裏 原が生産焼き         キャベツのソテー、頭の花、切干大機のサラダ         3 30kcal         3 8g           7月7日         裏 原が生産焼き         キャベツのシラ、素、いどの多のあれ。かけったれる物         30lkcal         3 7g           7月7日         裏 原の生養焼き         キャベツのシラ、素、いどの多のあれ。かけったれる物         30lkcal         3 7g           7月7日         裏 原力・グルーン・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・プース・ア・フース・ア・			_			1		487mg	1.9g
7月4日   土 日 ハンバーグドミグラスソース   オクラとかにの和え物。春雨のたまごあんかけ、南田のサラダ   300ccal   9.4g   タイクンフライの梅マヨソース   いんげんの歌とし、青世葉のののこあんかけ、荷丁大模の書物   310ccal   9.5g   9.4k   7クシフライの梅マヨソース   いんげんの歌とし、青世葉のののこあんかけ、何丁大模の書物   300ccal   9.5g   9.4k   7クシフライの梅マヨソース   マルングライ、ログラク   300ccal   9.5g   9.4k   7月9日   第一次でものこクリームソース   マカロニサラダ あずのトマト度込み、ひじきの意物   300ccal   9.5g   9.5g   7月7日   7月8日   7月7日   7月8日   718日	7月3日	金				1	9.2g	415mg	1.9g
7月19日 日 世 ビビフライセット 3ートスパグティー、「音の日本会のこかんかけ、切干大根の金物 301kcal 35g 201kcal 2月19日 日 世 ビビフライセット 3ートスパグティー、「音の日本会 10千大規のサウダ 302kcal 35g 37g 2月19日 日 世 ビビフライセット 3ートスパグティー、「音の日本会 10千大規のサウダ 302kcal 37g			タ	チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
万月5日 日	7月4日	±	昼	ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
7月6日 月 屋 揚行さばの総理者         キャベッのじゃこれ3、ヤヤイコロッケ、切下水域のサラダ         300kcal         9.8g           7月7日 大 原の主義検査         キャベッのじゃこれ3、ヤヤイコロッケ、切下水域のサラダ         300kcal         9.8g           7月7日 大 原の主義検査         キャベッのじゃこれ3、ヤヤイコロッケ、切下水域のサラダ         310kcal         8.9g           7月7日 大 原 原の主義検査         キャベッのチェの加え、切下が見からかし         30lkcal         8.9g           7月7日 大 原 原の主義検査         キャベッのチェのよりが大きかけ、カンド・カント・カン・オムレッ・青夜屋のさのこあん         30lkcal         8.9g           7月7日 大 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原			タ	イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
7月6日 月 編 操行さばの味噌煮 キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大棚のサラダ 303kcal 9.8g	7月5日	П	昼	エビフライセット	ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
7月7日 大         日 味噌か7名百屋風         サ京のす業、ひじきの表物、オララの和礼物         302ccal         8.9g           7月7日 大         日 味噌か7名百屋風         野菜のす業、ひじきの表物、オララの和礼物         301ccal         8.9g           7月8日 木         厚 ハンパーグ和風あんがけ         じゃが年の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え         301ccal         9.5g           7月1日 末         超加力がの単しりのた。イヤベンとじらのごま和え、寿神サラダ         301ccal         9.5g           7月10日 全         屋 別のから揚げじ字座庫株         野菜コロッケ、キャベンのじゅうこあんがけ、スパイシーソテー         300ccal         9.5g           7月10日 全         屋 ぶりのから揚げじ字座庫株         野菜コロッケ、キャベンのじゅうこあんがり、スパイシーソテー         300ccal         9.5g           7月11日 土         左 豚の天ぶら香ボノス         対立ニサラダ         325kcal         9.5g           7月11日 土         左 豚の天ぶら香ボノス         対立としていた。大根のうま煮、青枝菜のお湯         307kcal         9.5g           7月12日 良 原殖菌         らんだんれんこん、キャベッのファー、スカロー和え         300kcal         9.7g           7月13日 カーダ・ファナース         カーマーマンボデト、放きのサリフィストマベッのフェース         300kcal         9.7g           7月14日 大 ター大・ファエー         カースースール・ファース・マンボアト・大きまかのフェース         300kcal         9.2g           7月15日 大 屋 がに上の中華あん         内田子のはたまれがより、カース・サインロッナン・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース			タ	オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
7月7日 大 屋 味噌カツ名古屋風 野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物 302kcal 8.9g ク カレー 野菜ロロッケ、オムレッ、青梗菜のきのこあん 301kcal 8.9g 1月8日 木 屋 九ハバーグ和風あんかけ しか牛の炊き合わせ。金平にぼう、自和2 300kcal 9.9g ガアイカルツの卵足し 卵の花、キャベツのでのこあんかけ、スパイシーツテー 300kcal 9.9g オ 屋 都風カツの卵足し 卵の花、キャベツのでのこあんかけ、スパイシーツテー 300kcal 9.4g 対象変布プ 野菜ロロッケ、オイレツの中華和2、マカロニサラダ 324kcal 9.4g カ 海婆あ子 野菜ロロッケ オリコンカン、オルリンボカインゲンのごまよごし 300kcal 9.5g 7月10日 金 屋 ぶりのから揚げだり辛風味 八宝葉風、雨瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.5g 7月10日 カ 子 大田のカックの砂に 1.2km 1.	7月6日	月	昼	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
7月7日 大 屋 味噌カツ名古屋風 野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物 302kcal 8.9g ク カレー 野菜ロロッケ、オムレッ、青梗菜のきのこあん 301kcal 8.9g 1月8日 木 屋 九ハバーグ和風あんかけ しか牛の炊き合わせ。金平にぼう、自和2 300kcal 9.9g ガアイカルツの卵足し 卵の花、キャベツのでのこあんかけ、スパイシーツテー 300kcal 9.9g オ 屋 都風カツの卵足し 卵の花、キャベツのでのこあんかけ、スパイシーツテー 300kcal 9.4g 対象変布プ 野菜ロロッケ、オイレツの中華和2、マカロニサラダ 324kcal 9.4g カ 海婆あ子 野菜ロロッケ オリコンカン、オルリンボカインゲンのごまよごし 300kcal 9.5g 7月10日 金 屋 ぶりのから揚げだり辛風味 八宝葉風、雨瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.5g 7月10日 カ 子 大田のカックの砂に 1.2km 1.			タ	豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卯の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
9 カレー         野菜コロッケ、オムレツ、青穂菜のきのこあん         301kcal         9.7g           7月8日         メ メライクの担張あんかけ         じゃが年の飲食合わせ、金平にぼう、自和え         301kcal         9.5g           7月9日         オ 屋 和風カツの卵とじ         切の花、キャベッとのとあかけ、スパイシーソテー         304kcal         9.4g           7月10日         金 屋 ぶりのから揚げビリ辛風味         小宝薫風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよじ         300kcal         9.5g           7月11日         土 屋 豚の天ぶら着味ソース         焼きビーンン、大土んレツ作フイトラース、自菜のぐず煮         307kcal         307kcal           7月12日         土 屋 豚の天ぶら香味ソース         焼きビーンン、大土のうま変、青枝葉のお浸し         300kcal         9.7g           7月12日         土 屋 豚の天ぶら香味ソース         焼きビーンン、大土のうま変、青枝葉のお浸し         300kcal         9.7g           7月13日         子 日 アンチュー         マルバーグトマンボト・炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.9g           7月13日         子 ビーンシチュー         マカロニのカルーソデー、キャベツのカルーカー、マカルニルクライン・スカルーカー・ファー、マカロニーマン・スナルーカー・ファー・マカーリース・マカーリースカー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	7月7日	火	昼	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
7月8日 水 屋 ハンバーグ和風あんかけ         じゃが手の飲き合わせ、金平でぼう、白和え         301kcal         9.5g           7月9日 木 屋 和風カツの卵とし         マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー         300kcal         9.9g           7月10日 全 屋 超風カツの卵とし         即の花、キャベツの中華和え、不寿用サラダ         344kcal         9.4g           7月10日 全 屋 メリのから揚げだり季風味         小宝菜風、雨瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.9g           7月11日 土 屋 豚の天ぷら香味ソース         乗り、大品のツボラは、インゲンのごまよごし         300kcal         9.5g           7月12日 タ ク パンパーグトマトリース         メリのから揚げだり季風味         ハンボーグトマトリース         300kcal         9.7g           7月12日 東 原立室         タ 大のエボラ・大はのうまま、青年原のお浸し         300kcal         9.7g           7月12日 東 原立室         ク さばのみりん焼き         じゃが年の甘幸水、カチウ生薬あんがけ、小松菜のお浸し         300kcal         9.9g           7月13日 東 屋 ピージンチュー         マカロニのカルーソテー、キャベツロナムル         300kcal         9.9g           7月14日 火 サーモンのコーンソース         マカロニのカルーソテー、キャベツロナムル         300kcal         9.0g           7月15日 東 ケーモンのコーンソース         別の花、茄子のトマトソース、きゃまずのトセン煮         300kcal         9.8g           7月16日 本 屋 原族フライのおひノース         関の子の塩だれ風味・インツカーントラース・カーマンのカルーリース         300kcal         9.9g           7月16日 本 屋 原族フライのおひノース         マカニーマルース・カーマンのカース・カーマンのカース・カーマンのカース・カーマンのカース・カーマンのカース・カーマンのカース・カーマンのカース・カーマンのカース・カーマンのカース・カース・カーマンのカース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・			Н			1		494mg	2.0g
7月10日 大 星 和風カツの声と ののた。キャベツのきのこあんがけ、スパイシーソテー 300kcal 9.9g 新変茄子 ののた。キャベツとひじきのごまれえ。春雨サラゲ 344kcal 9.4g 新変茄子 野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ 325kcal 9.9g を メリのから損けでリ字風味 ハ宝東風、南瓜と竹のチの魚物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.5g タ 中国コロッケ デリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のぐず煮 307kcal 9.5g ク トロコロッケ デリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のぐず煮 307kcal 9.5g ク スンバーグドマトソース 200kcal 9.5g ク スンバーグドマトソース 300kcal 9.9g ク さばのかりが焼き セッケンス・デース 200kcal 9.9g ク スマーマンボデト、放き合わせ、マカロニサラグ 300kcal 9.9g ク スマーマンボデト、放き合わせ、アカロニサラグ 300kcal 9.9g ク スマータ 300kcal 9.9g ク スマーマンボデト、放き合わせ、アカロニサラグ 300kcal 9.9g ク スマータ 200kcal 9.9g ク スマーマンボディング・インス・キャグツのナール 300kcal 9.2g ク スタ 200kcal 9.9g カア・ブデェ、茄子のデリンース、キャベツのナムル 300kcal 9.2g カア・ブデェ、茄子のデリンース、キャベツのナムル 300kcal 9.2g カア・ブデェ、茄子のデリンース、キャベツのナムル 300kcal 9.2g カア・ブデェ、茄子のデリンース、キャベッのナムル 300kcal 9.2g カア・ブデェ、茄子のデリンース、カース・カード・カード・カース・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード	7月8日	ъk	-			ł		495mg	2.0g
7月9日 木         型 和風カツの源とじ	,,,,,,,	.,,				1		363mg	1.5g
9 報要茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9月8           7月10日         金 星 ぶりのから揚げビリ辛風味         ハ宝栗風、南瓜と竹の子の表物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.5g           7月11日         芸 豚の天ぷら香味ソース         焼きピーフン、オムレツホワイトソース、白菜のぐず煮         300kcal         9.7g           7月12日         昼 肉豆腐         きんぴられんごん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         300kcal         9.7g           7月13日         日 屋 肉豆腐         きんぴられんごん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         300kcal         9.9g           7月13日         月 屋 ピーフンチュー         マカロニのカルーソテー、キャベツのナムル         303kcal         9.0g           7月14日         グ トーモンのコーンソース         卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.0g           7月15日         メ レーモンのコーンソース         卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.0g           7月15日         メ かいこの中華あん         肉田子の塩だれ風味、キャベツのカルーサテー、さっま芋のきんとん         301kcal         9.0g           7月16日         メ かいこの中華あん         肉田子の塩だれ風味、キャベツのカルーサラ・よっま手のきんとん         301kcal         9.0g           7月16日         東 広田学園         キャベツのじとの表教、オース・カルラが乳のかり和え         302kcal         9.0g           7月16日         東 近のハンボウキをんどの砂糖煮         キャベツのトサルカル・カルラが多、オウラの和え物         302kcal         9.0g           7月18日         サ インブラウイの植でお生をんどのの事業がありまた。いたがんのかり、ほかんから、オース・カルラルラ・カルラル・カルラルラ・カルラルラ・カルラルラルラルラルラルラルラル	7800	+	-			1			
7月10日 金屋 ぶりのから揚げだり辛風味 / 玉菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.5g / 年間コロッケ	Изп	^	Н			<u> </u>		376mg	2.0g
ク 中和コロッケ         デリコンカン、オムレッホワイトン一ス、白菜のです煮         307kcal         9.5g           7月11日         土 展 豚の天ぶら香味ソース         焼きピーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し         302kcal         7.7g           9 ハンバーグトマトソース         ジャーマンボデト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.9g           9 とばのみりん焼き         とんびられんこん、キャペツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           9 月13日         月 屋 ビーンチュー         マカロニのカレーソテー、キャベツのナムル         303kcal         9.0g           9 月13日         カーデンチュー         マカロニのカレーソテー、キャベツマコ和え、いんげんのソテー         303kcal         9.0g           9 月13日         カーデンチュー         マカロニのカレーソテー、キャベツのナムル         303kcal         9.0g           9 月13日         カーデンチュー         マカロニトマナース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ			Ė			ł		456mg	1.9g
7月11日 土 屋 豚の天ぶら音味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 302kcal 7.7g 9 ハンバーグトマトソース ジャーマンボテト、炊き合わせ、マカロニ和え 300kcal 9.7g 7月12日 日 屋 肉豆腐 きんびられんにん、キャベツのソテー、マカロニサラダ 309kcal 9.9g 7月13日 月 屋 ビーフシチュー マカロニのカレーソテー、キャベツのナムル 300kcal 9.0g 7月13日 月 屋 ビーフシチュー マカロニのカレーソテー、キャベツのナムル 300kcal 9.0g 9 八宝菓 7カース 前の花、茄子のトマトソース、さっま芋のレモン煮 300kcal 9.2g 7月14日 大 屋 サーモンのコーンソース 卯の花、茄子のトマトソース、さっま芋のカーナリース 300kcal 9.2g 7月15日 木 屋 かに玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 301kcal 9.9g 9 豚バラフライのおろしソース 炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大規のゆかり和え 300kcal 9.9g 9 豚バラフライのおろしソース 炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大規のゆかり和え 300kcal 9.9g 1月17日 全 屋 豚肉とピーマンの中華炒め 野菜のうま煮、こしきの煮物、オクラの和え物 300kcal 9.3g 7月18日 土 屋 イワンフライの相マヨソース いんげんの那とし、青梗菜のきのこあんかけ、カ干大根のサラダ 300kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生業焼き キャベツのカレー炒め、ほろれん草のごま和え 300kcal 9.9g 7月19日 日 屋 豚の生業焼き キャベツのカレー炒め、ほろれん草のごま和え 300kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生業焼き キャベツのアー、卵の花、切干大根のサラダ 300kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生業焼き キャベツのアー、卵の花、切干大根のサラダ 300kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生業焼き トゥベツアー、卵の花、切干大根のサラダ 300kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生業焼き トゥベツのアー、卵の花、ガ干大根のサラダ 300kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生業焼き トンバーグ和風あんかけ しゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼろ、白和え 300kcal 9.5g 7月20日 月 屋 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 9 娘のバシー醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトンース、卵の花 300kcal 9.5g 7月21日 大 屋 中肉コロッケ デリコンカン、オムレツホワイトソース、卵の花 300kcal 9.7g 9 和風カツの卵とじ 卯の花、キャベツのウト・ア・ノース、卵の花 300kcal 9.9g 7月21日 大 屋 11/10/10/11/10/10	月10日	金	Н					481mg	1.8g
7   アリコンド・マドマトンス   ジャーマンボテト、炊き合わせ、マカロニ和え   300kcal   9.7g   309kcal   9.9g   2   さばのみりん焼き   じゃが平の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し   309kcal   9.9g   7月13日   月   日   日   日   日   日   日   日   日			$\vdash$			1		350mg	2.0g
7月12日 日 屋 肉豆腐         さんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         308kcal         9.9g           7月13日 月 屋 ピーフンチュー         マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー         303kcal         9.9g           7月14日 火 屋 サーモンのコーンソース         駅の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.0g           7月14日 火 屋 サーモンのコーンソース         卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月15日 木 屋 かこなの中華あん         肉肉豆子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のとんとん         301kcal         9.9g           7月16日 木 屋 豆腐ハンパーグ         マカロニトマト煮込み煮が、切干大機のゆかり知え         301kcal         9.8g           7月17日 金 屋 豚肉とピーマンの中華炒め         野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター         304kcal         9.3g           7月17日 金 上 屋 イウシフライの梅でヨリース         いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんがけ、切干大根の寿効         301kcal         9.9g           7月18日 上 屋 イウシフライの梅でヨリース         いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんがけ、切干大根の売物         311kcal         9.9g           7月19日 日 屋 豚の生姜焼き         キャベツのリテー、卵の花、切干大根のサラダ         316kcal         9.9g           7月19日 日 屋 豚の生姜焼き         キャベツのサラス・カルン、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の売りず         316kcal         9.9g           7月20日 月 屋 カルー         野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.5g           7月21日 火 星 牛肉コロッケ、ラウンカンス・カレンカス・カルンカーンカス・カルンカルンカルンカス・カルンカス・カルンカス・カルンカス・カルンカス・カルンカス・カルシカス・カルンカス・カルシカス・カル・カルタラダ         307kcal         9.5g           7月21日 東 屋 中内コロッケ、マルバル・カルンス・カルンカス・カルシカス・カル・カルターのカス・カル・カル・カラダ         <	月11日	±	昼	豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
夕 さばのみりん焼き         じゃが率の甘辛煮、茄子の生養あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月13日 月屋         ビーフシチュー         マカロニのカレーソテー、キャベツョ和え、いんげんのソテー         303kcal         9.0g           7月14日 火屋         サーモンのコーンソース         駅の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモシ素         303kcal         9.2g           7月15日 水屋         から下土の中華あん         関本ア・アラス・パケティー、れんこんのサラダ、茄子のテリソース         306kcal         9.9g           7月15日 木屋         かに玉の中華あん         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月16日 木屋         豆腐ハンバーグ         マカロニトマト煮込み、れんこん・サラダ、ほうれん草とう専揚げの和え物         301kcal         9.4g           7月17日 金屋         豚が含とてマンの中華炒め         野菜のうま煮、モ色ナムル、さつま羊のハニーバター         304kcal         9.3g           7月18日 土土         サイベッの中華炒め         野菜のうま煮、しじきの煮物、オクラの和え物         311kcal         9.9g           7月18日 土土         オインフライの梅マヨツース         いんげんの頭とし、青梗菜のきのこあんかけ、切下大根のサラダ         316kcal         9.3g           7月19日 日屋         豚の生姜焼き         キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ         316kcal         9.9g           7月20日 月屋         オービルジののかり上         サンティンのカーウンタール・アルール         301kcal         9.9g           7月20日 月屋         大根の生姜あんかけ         じゃが芋の放きがけ、加工のよりまままままままままままままままままままままままままままままままままままま			タ	ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
7月13日 月 昼 ピーフシチュー マカロニのカレーソテー、キャベツマ3和え、いんげんのソテー 303kcal 9.0g 月 八宝菜 テャブチェ、茄子のテリソース、キャベツのナムル 308kcal 9.2g アナブチェ、茄子のテリソース、キャベツのナムル 308kcal 9.2g 列野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 306kcal 9.7g 列野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 306kcal 9.7g 列野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 306kcal 9.7g 列野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 306kcal 9.2g 原介ショウムの中毒かん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さっま芋のきんと 301kcal 9.4g 夏扇ハンパーグ マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物 302kcal 9.8g 野菜のラま煮、サイコロッケ、切干大根のサラダ 303kcal 9.8g 野菜のラま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーパター 304kcal 9.3g お味りどころがの卵とじ 10人げんの卵とじ 10人でパんの卵とじ 10人でパんの卵とじ 10人でパんの卵とじ 10人でパんの卵とじ 10人でパんの卵とり 10人でパんの卵とり 10人でパークリー 10人の男と 10人の男	月12日	日	昼	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
夕 八宝菜         チャブチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル         308kcal         9.2g           7月14日 火         屋 サーモンのコーンソース         卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月15日 水         屋 かに玉の中華あん         別田子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月16日 木         屋 政内に玉の中華あん         放き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のかり和え         301kcal         9.4g           7月16日 木         屋 豆腐ハンバーグ         マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物         302kcal         8.3g           7月17日 金         屋 豚皮とピーマンの中華炒め         野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター         304kcal         9.3g           7月18日 土         土 屋 イフシフライの植マコソース         いんげんの卵とじ、青枝葉のきのこあんかけ、切干大根の煮物         311kcal         9.9g           7月19日 日         屋 豚の生姜焼き         キャベツのソート炒め、ほうれん草のごま和え         304kcal         9.3g           7月19日 日         屋 豚の生姜焼き         キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ         316kcal         9.9g           7月19日 日         屋 豚の生姜焼き         キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ         316kcal         9.9g           7月20日 月         屋 カレー         野菜コロッケ、オムレツ、青梗薬のきのこあん         301kcal         9.5g           7月21日 火         屋 内コロッケ         デリコンカン、オムレツ・青夜のきのこあん         302kcal         9.5g           7月21日 火         屋 大のカリル焼き         レ・がきんしい・カンオース・カース・カンス・カース・カンス・カース・カンス・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ			タ	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
7月18日 大	月13日	月	昼	ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	303kcal	9.0g	417mg	1.8g
夕 肉野菜炒め         明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース         306kcal         9.9g           7月15日         水 屋 かに玉の中華あん         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月16日         木 屋 豆腐ハンパーグ         吹き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え         301kcal         9.4g           7月16日         木 屋 豆腐ハンパーグ         マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物         302kcal         8.3g           7月17日         金 屋 豚肉とピーマンの中華炒め         野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーパター         304kcal         9.8g           7月18日         土 屋 イワシフライの梅マヨソース         いんげんの卵とし、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物         311kcal         9.9g           7月18日         土 屋 イワシフライの梅マヨソース         いんげんの卵とし、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物         311kcal         9.9g           7月19日         日 屋 豚の生姜焼き         キャベツのソテー、卵の花、明干大根のサラダ         316kcal         9.9g           7月20日         月 屋 カレー         野菜コロッケ・オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.7g           7月21日         火 屋 牛肉コロッケ         デリコンカン、オムレツ・青梗菜のきのこあん         301kcal         9.7g           7月21日         火 屋 キカコロッケ         デリコンカン、オムレツ・ホワイトソース、、印本・オルウ・カラダ         314kcal         9.9g           7月21日         火 屋 上はのかりが焼き         しゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜のんがけ、が松菜のお浸し         307kcal         9.9g           7月22日         木 屋 上はのがりが焼き         しゃがデース・デルア・ア・ア・ア・ア・フカロニサラダ			タ	八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	308kcal	9.2g	499mg	1.9g
7月15日 水 屋 かに玉の中華あん	月14日	火	昼	サーモンのコーンソース	卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
7月15日 水 屋 かに玉の中華あん			タ	肉野菜炒め	明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
7月16日 木 屋 豆腐ハンバーグ         欠き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え         301kcal         9.4g           7月16日 木 屋 豆腐ハンバーグ         マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物         302kcal         8.3g           7月17日 金 屋 豚肉とピーマンの中華炒め タ 味噌力ツ名古屋風         野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター         304kcal         9.3g           7月18日 土 屋 イワシフライの梅マヨソース タ 中きんびらの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物         302kcal         8.9g           7月19日 日 屋 豚の生姜焼き キャベツのかとじ、カルにんの煮物、オャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え         304kcal         9.9g           7月19日 日 屋 豚の生姜焼き キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ 316kcal         9.9g           7月20日 月 屋 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.5g           7月21日 火 屋 中内コロッケ チリコンカン、オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.5g           7月21日 火 屋 中内コロッケ チリコンカン、オムレツ、青梗菜のきのごあん         301kcal         9.5g           7月21日 水 屋 さばのみりん焼き レやが芋の甘辛煮、茄子のトマトソース、白菜のぐず煮 307kcal         307kcal         9.5g           7月22日 水 屋 さばのみりん焼き じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 314kcal         9.9g           7月23日 木 屋 バンバーグトマトソース ジャーマンボテト、炊き合わせ、スカロニサラダ 302kcal         9.9g           7月24日 金 屋 麻婆茄子 タ カ豆腐 きんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ 309kcal         9.9g           7月24日 土 屋 オムレツきのこクリームソース 卵の花、茄子のトマト煮込み、ひじモシ煮 309kcal         9.7g           7月26日 土 屋 オムレツきのこクリームソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 300kcal         9.6g           7月26日 日 屋 オンの中本あん 肉田子の生がた 10年の水の上でがあん 40年の一ままだりまた 10年の一ままだり 10年の 10年の 10年の 10年の 10年の 10年の 10年の 10年の	月15日	水	_			301kcal	9.9g	432mg	1.9g
7月16日 木 屋 豆腐ハンバーグ タカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物 302kcal 8.3g 揚げさばの味噌煮 キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ 303kcal 9.8g 7月17日 金 屋 豚肉とピーマンの中華炒め 野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター 304kcal 9.3g 水噌かツ名古屋風 野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター 304kcal 9.3g 7月18日 土 屋 イワシフライの桶マヨソース いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物 311kcal 9.9g キさんびらの卵とじ れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え 304kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生姜焼き キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ 316kcal 9.5g 7.ンバーグ和風あんかけ じゃが芋の飲き合わせ、金平ごぼう、白和え 301kcal 9.5g 7月20日 月 屋 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 301kcal 9.7g 夕 鮭のバター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトツース、卵の花 302kcal 9.5g 7月21日 火 屋 牛肉コロッケ チリコンカン、オムレツホフィトソース、白菜のぐず煮 307kcal 9.5g 7月22日 水 屋 さばのみりん焼き じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 314kcal 9.4g 7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース ジャーマンボテト、炊き合わせ、マカロニ和え 300kcal 9.7g 7月24日 東 屋 おより 5 kg 7 kg			-			1		494mg	2.0g
7月17日 金         屋 豚肉とピーマンの中華炒め 野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーパター 304kcal 9.3g 9 味噌かツ名古屋風 野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーパター 304kcal 9.3g 9 味噌かツ名古屋風 野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物 302kcal 8.9g 7月18日 土 屋 イワシフライの梅マヨソース いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物 311kcal 9.9g 中きんびらの卵とじ れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え 304kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生姜焼き キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ 316kcal 9.9g 7.2パーグ和風あんかけ じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え 301kcal 9.5g 7月20日 月 屋 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 301kcal 9.7g 9 蛙のパター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花 302kcal 9.9g 7月21日 火 屋 中肉コロッケ チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のぐず煮 307kcal 9.5g 7月22日 水 屋 さばのみりん焼き じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 314kcal 9.4g 7月22日 木 屋 ハンパーグトマトソース ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え 300kcal 9.7g 7月23日 木 屋 ハンパーグトマトソース ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニカラダ 309kcal 9.9g 7月24日 金 屋 麻婆茄子 野菜コロッケ、キャベツのソテー、マカロニサラダ 309kcal 9.9g 7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース 7カロニサラダ、茄子のトマトメース、さつま芋のレモン煮 303kcal 9.7g 7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味 八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.7g 7月27日 月 屋 チキン南蛮タルソース ピーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 301kcal 9.9g 7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース ピーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 301kcal 9.9g 7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース ピーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 301kcal 9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース ピーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 301kcal 9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース ピーフンの塩だれぬめ、中華風サラダ、ほうれん草のごまれえ 303kcal 9.8g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルノース ピーフンの塩だれめめ、中華風サラダ、ほうれん草のごまれえ 303kcal 9.8g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルノース ピーフンの塩だれめめ、中華風サラダ、ほうれん草のごまれえ 303kcal 9.8g           7月27日 月 屋 チャン南蛮りのいたれたれたりのこまれえ 303kcal 9.8g           7月27日 月 屋 チャン南蛮りがいたれたれたり、カンローロース 300kcal 9.8g           7月27日 月 屋 チャン南蛮りがいたれたりではれたりできんから、カンロース 300kcal 9.9g           7月27日 月 屋 5 よりの 5 またり 5 また	B16日	*	_			1		416mg	1.9g
7月17日 金 屋 豚肉とピーマンの中華炒め 野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター 304kcal 9.3g 9 味噌かツ名古屋風 野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物 302kcal 8.9g 7月18日 土 屋 イワシフライの梅マヨソース いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物 311kcal 9.9g 中きんびらの卵とじ れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え 304kcal 9.3g 7月19日 日 屋 豚の生姜焼き キャベツのソテー、即の花、切干大根のサラダ 316kcal 9.9g 7.2パーグ和風あんかけ じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え 301kcal 9.5g 7月20日 月 屋 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 301kcal 9.5g 7月21日 火 屋 中肉コロッケ チリコンカン、オムレツホワイトソース、即の花 302kcal 9.9g 7月21日 火 屋 中肉コロッケ チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のぐず煮 307kcal 9.5g 7月22日 水 屋 さばのみりん焼き じゃが芋の甘辛煮、茄子の上生姜あんかけ、小松菜のお浸し 314kcal 9.4g 7月22日 木 屋 ハンバーグトマトソース ジャーマンボテト、炊き合わせ、マカロニ和え 300kcal 9.9g 7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース デースパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ 302kcal 9.9g 7月24日 金 屋 麻婆茄子 野菜コロッケ、キャベツのソテー、マカロニサラダ 309kcal 9.9g 7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース 7カロニサラダ、茄子のトマトメース、さつま芋のレモン煮 303kcal 9.7g 7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味 八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.7g 7月27日 月 屋 チキン南蛮タルソルノース ピーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 301kcal 9.9g 7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース ピーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 301kcal 9.9g	ЛЮП	1	-			1		480mg	1.9g
夕味噌カツ名古屋風         野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物         302kcal         8.9g           7月18日 土         量イワシフライの梅マヨソース         いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物         311kcal         9.9g           7月19日 日         量豚の生姜焼き         キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ         316kcal         9.9g           7月20日 月         量かレー         野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.5g           7月21日 火         量中内コロッケ         チリコンカン、オムレツ・ホラトマトソース、卵の花         302kcal         9.9g           7月21日 火         量中内コロッケ         チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮         307kcal         9.5g           7月22日 水         量さばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木         基ハンバーグトマトソース         ジャーマンボテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           7月24日 金         基麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツのサキ煮、サカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日 金         基水婆添茄子         野菜コロッケ、キャベツのローサラダ         305kcal         9.7g           7月25日 土         基オムレツきのニウリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマト素込み、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日 日         基ぶりのから揚げピリ辛風味         ハ宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日 月         基子シ南蛮の外の小のお湯が、インマカロニサラダ、ほうれん草のごまれんしのから揚げピリ辛風味         小宝菜園、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal	B 17 D	4	-			1			
7月18日 土 屋 イワシフライの梅マヨソース ターキさんびらの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物 311kcal 9.9g カーきんびらの卵とじ れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え 304kcal 9.3g 17月19日 日 屋 豚の生姜焼き キャベツのソテー、卯の花、切干大根のサラダ 316kcal 9.9g クーンパーグ和風あんかけ じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え 301kcal 9.5g 17月20日 月 屋 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 301kcal 9.7g 夕 鮭のパター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花 302kcal 9.9g 17月21日 火 屋 牛肉コロッケ チリコンカン、オムレツホワイトソース、印本のです煮 307kcal 9.5g 17月22日 水 屋 さばのみりん焼き じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 314kcal 9.4g 17月22日 水 屋 さばのみりん焼き じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 314kcal 9.9g 17月23日 木 屋 ハンパーグトマトソース ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え 300kcal 9.7g 17月24日 金 屋 麻婆茄子 野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ 325kcal 9.9g 17月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース マカロニサラダ、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮 303kcal 9.7g 17月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味 八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.6g 7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 301kcal 9.9g 7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース ビーフンの塩だれめめ、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え 303kcal 9.8g 7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース ビーフンの塩だれめめ、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え 303kcal 9.8g 7月27日 月 2月 7月27日 月 2月 7月27日 7月28日 7月28日 7月27日 7月28日 7月27日 7月28日 7月27日 7月28日 7月2	H1/D	並	$\vdash$			1		487mg	1.9g
7月19日 日 屋 豚の生姜焼き         キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ         304kcal         9.3g           7月19日 日 屋 豚の生姜焼き         キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ         316kcal         9.9g           7月20日 月 屋 カレー         野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.7g           7月21日 火 屋 中肉コロッケ         チリコンカン、オムレツホワイトソース、卵の花         302kcal         9.9g           7月21日 水 屋 け肉コロッケ         チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮         307kcal         9.5g           7月22日 水 屋 さばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ごゃか芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           7月24日 金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツのナー、マカロニサラダ         325kcal         9.9g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース          アカロニサラダ、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース	D		_			1		474mg	1.7g
7月19日 日 屋 豚の生姜焼き         キャベツのソテー、卯の花、切干大根のサラダ         316kcal         9.9g           7月20日 月 屋 カレー         野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.7g           7月21日 火 屋 中肉コロッケ         大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花         302kcal         9.9g           7月21日 火 屋 中肉コロッケ         デリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮         307kcal         9.5g           7月22日 水 屋 きばのみりん焼き         印の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ         344kcal         9.4g           7月22日 水 屋 きばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ         302kcal         9.5g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           7月24日 金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9.9g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         卯の花、茄子のトマトナノス、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げビリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲシのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルリノース         ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         303kcal         9.8g           7月27日 月 月 屋 チキン南蛮なりのいよった。         ローアンの塩だれ風味、キャベツののままでのきまりのきょうのきん         303kcal         9.8g	月18日	±	-			1		499mg	2.0g
夕 ハンバーグ和風あんかけ         じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え         301kcal         9.5g           7月20日 月 屋 カレー         野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.7g           9 鮭のバター醤油焼き         大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花         302kcal         9.9g           7月21日 火 屋 牛肉コロッケ         テリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮         307kcal         9.5g           7月22日 水 屋 さばのみりん焼き         卯の花、キャベッとひじきのごま和え、春雨サラダ         344kcal         9.4g           7月22日 水 屋 さばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ         302kcal         9.5g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           9 肉豆腐         きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日 金 座 藤婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         303kcal         9.7g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマトラス、たつま芋のレモン煮         302kcal         7.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げビリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲシのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 日 屋 チャン南蛮タルタルリノース         ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカナー・ディンの塩だれ風味・カンド・ほんからでまれんしゃ         303kcal         9.8g			_			1		429mg	1.7g
7月20日 月 昼 カレー         野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん         301kcal         9.7g           7月21日 火 昼 中肉コロッケ         チリコンカン、オムレツホワイトソース、卯の花         302kcal         9.9g           7月21日 火 昼 中肉コロッケ         チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮         307kcal         9.5g           7月22日 水 昼 さばのみりん焼き         卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ         344kcal         9.4g           7月23日 木 昼 はばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 昼 ハンバーグトマトソース         ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ         302kcal         9.5g           7月23日 木 昼 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           夕 肉豆腐         きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日 金 歴 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         303kcal         9.7g           7月25日 土 昼 オムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマトメース、さつま芋のレモン煮         302kcal         9.7g           7月26日 日 昼 ぶりのから揚げピリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日 月 昼 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 日 テキン南蛮タルタルシース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	月19日	B	-			1		478mg	2.0g
夕 鮭のパター醤油焼き         大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花         302kcal         9.9g           7月21日 火 屋 牛肉コロッケ         チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮         307kcal         9.5g           7月22日 水 屋 さばのみりん焼き         卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ         344kcal         9.4g           7月22日 水 屋 さばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ         302kcal         9.5g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           夕 肉豆腐         きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日 金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9.7g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         卯の花、茄子のトマトノース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルリソース         ビーフンの塩だれ敷め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g			タ	ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
7月21日 火 昼 牛肉コロッケ         チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮         307kcal         9.5g           7月22日 水 昼 さばのみりん焼き         印の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ         344kcal         9.4g           7月22日 水 昼 さばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 昼 ハンバーグトマトソース         ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ         302kcal         9.5g           7月23日 木 昼 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           夕 肉豆腐         きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日 金 昼 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9.9g           7月25日 土 昼 オムレツきのこクリームソース         卯の花、茄子のトマトメース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月26日 日 昼 ぶりのから揚げピリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日 月 昼 チキン南蛮タルタルソース         位一フンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 昼 チキン南蛮タルタルリソース         ビーフンの塩だれ敷め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	月20日	月	昼	カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
タ 和風カツの卵とじ         卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ         344kcal         9.4g           7月22日 水 屋 さばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ         302kcal         9.5g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           夕 肉豆腐         きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日 金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         303kcal         9.7g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         卯の花、茄子のトマトメニシみ、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味         焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し         300kcal         9.6g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ピーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g					大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
タ 和風カツの卵とじ         卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ         344kcal         9.4g           7月22日 水 屋 さばのみりん焼き         じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し         314kcal         9.9g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ         302kcal         9.5g           7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           夕 肉豆腐         きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日 金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         303kcal         9.7g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         卯の花、茄子のトマトメニシみ、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味         焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し         300kcal         9.6g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ピーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	月21日	火	昼	牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.5g	350mg	2.0g
タ エピフライセット         ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ         302kcal         9.5g           7月23日         木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           夕 肉豆腐         きんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日         金 屋 藤婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9.9g           9 サーモンのコーンソース         卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月25日         土 屋 オムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日         日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日         月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日         月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g					卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           夕 肉豆腐         きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日 金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9.9g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           夕 かに玉の中華あん         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	月22日	水	昼	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
7月23日 木 屋 ハンバーグトマトソース         ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え         300kcal         9.7g           7月24日 金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9.9g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月25日 土 屋 ガムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味         炊きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し         302kcal         7.7g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g			タ	エビフライセット	ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
夕 肉豆腐         きんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ         309kcal         9.9g           7月24日         金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9.9g           7月25日         タ サーモンのコーンソース         卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月25日         土 屋 オムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日         日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味         小宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日         月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	月23日	木	昼	ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
7月24日 金 屋 麻婆茄子         野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ         325kcal         9.9g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味 / 只菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし / 夕 かに玉の中華あん         内団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ピーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g			-			1		375mg	1.9g
タ サーモンのコーンソース         卯の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮         303kcal         9.7g           7月25日 土 屋 オムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日 日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味 タ かに玉の中華あん         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし タ かに玉の中華あん         300kcal         9.6g           7月27日 月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	月24日	金	_			1		456mg	1.9g
7月25日         土 屋 オムレツきのこクリームソース         マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物         302kcal         9.7g           7月26日         日 屋 ぶりのから揚げピリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           7月27日         月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日         月 屋 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g		-	-					445mg	1.8g
夕 豚の天ぷら香味ソース         焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し         302kcal         7.7g           7月26日 日 昼 ぷりのから揚げピリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           夕 かに玉の中華あん         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 昼 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	日25日	+				<u> </u>		393mg	1.9g
7月26日 日 昼 ぶりのから揚げピリ辛風味         八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし         300kcal         9.6g           夕 かに玉の中華あん         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 昼 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	,15011	_	-		•				
タ かに玉の中華あん         肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん         301kcal         9.9g           7月27日 月 昼 チキン南蛮タルタルソース         ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え         303kcal         9.8g	Васп	_	-			<u> </u>		380mg	1.8g
7月27日 月 昼 チキン南蛮タルタルソース ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え 303kcal 9.8g	H Z O L	п	-			1		481mg	1.8g
	D 4	_	-			1		432mg	1.9g
	月27日	月	-					490mg	1.8g
タ ハンバーグデミグラスソース オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ 300kcal 9.4g			-			300kcal	9.4g	480mg	2.0g
7月28日   火   昼   肉野菜炒め   明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース   306kcal 9.9g	月28日	火	昼	肉野菜炒め	明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
タ 鮭フライタルタルソース マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー 300kcal 9.9g			タ	鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
7月29日     水 昼 八宝菜     チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル     308kcal     9.2g	月29日	水	昼	八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	308kcal	9.2g	499mg	1.9g
タ かぼちゃコロッケ     豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ     311kcal     9.2g			タ	かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	311kcal	9.2g	415mg	1.9g
7月30日 木 昼 揚げさばの味噌煮       キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ       303kcal       9.8g	月30日	木	昼	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
タ ビーフシチュー マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー 303kcal 9.0g			_		マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	303kcal	9.0g	417mg	1.8g
7月31日 金 屋 豚バラフライのおろしソース 炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え 301kcal 9.4g	月31日	金	Н			<u> </u>		494mg	2.0g
タ 豆腐ハンバーグ マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物 302kcal 8.3g		-	-			1		416mg	1.9g

