

7月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

					1					2					3					4									
										枝豆コロッケ・さばの梅煮 チンゲン菜の辛子和え ミモザサラダ・かぼちゃ煮 ミートボールのトマトソース 手作りふりかけ ご飯					豚肉のネギみそ焼き ボイルキャベツ・ミニトマト 切り干し大根と油揚げのサラダ 磯香和え・冬瓜のそぼろあん うぐいす豆煮 ご飯					イカの千種揚げ・高野豆腐の玉子とじ ブロッコリー フランクソテー 野菜炒め 小松菜の胡麻和え ご飯									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	719	kcal	蛋白質	24.1	g	エネルギー	696	kcal	蛋白質	24.6	g	エネルギー	699	kcal	蛋白質	25.6	g
脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質	15.6	g	塩分	2.4	g	脂質	16	g	塩分	1.7	g	脂質	17.5	g	塩分	2.3	g
7					8					9					10					11									
酢豚 星コロッケ パンサンスー カットコーン ご飯																													
エネルギー	762	kcal	蛋白質	20.6	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	21.4	g	塩分	1.7	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255

