



献立表(7/26-30)



	月 7月26日	火 7月27日	水 7月28日	木 7月29日	金 7月30日
	昼食				
	俵むすび(のり2個) 俵むすび(ふりかけ3個) 鶏肉の唐揚げ ミニメンチカツ スパゲティソテー ほうれん草の和え物 玉子焼き しゅうまい フルーツ	ハヤシライス 温野菜サラダ ミニハンバーグ フルーツ 	ふりかけごはん アジの塩焼き コーンコロケ ブロッコリー 肉じゃが 小松菜の和え物 大学芋 フルーツ	炊き込みご飯 玉ねぎのかきあげ エビの天ぷら ピーマンの天ぷら ほうれん草とちりめんのお浸し キャベツと豚肉の味噌炒め フルーツ	ふりかけごはん 豚カツ オムレツ スパゲティソテー ブロッコリー じゃがいもの煮物 シーチキンサラダ フルーツ
	エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.0 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 16.6 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 14.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 14.7 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.0 g
	脂質 18.4 g 食塩 1.9 g	脂質 14.9 g 食塩 2.8 g	脂質 10.6 g 食塩 1.3 g	脂質 18.9 g 食塩 1.7 g	脂質 18.4 g 食塩 1.9 g

★ 材料の仕入れの都合により献立の一部が変更になる場合がございます



株式会社加茂川
 TEL 082-276-8811
 FAX 082-276-8812

献立表

26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
■ 俵むすび(のり2個) 俵むすび30g 60 g 焼きのり 0.2 g ■ 俵むすび(ふりかけ3個) 俵むすび30g 90 g のりたまごふりかけ 0.35 g ■ 鶏肉の唐揚げ 鶏もも(角切り)25 25 g しょうが(おろし) 0.5 g にんにく(おろし) 0.5 g 濃口しょうゆ 3 g みりん風調味料 2 g 小麦粉 3 g 片栗粉 3 g 調合油 5 g ■ ミニメンチカツ 20 g ■ スパゲティソーセー スパゲティ 4 g ケチャップ 3 g 上白糖 0.5 g ■ ブロッコリー ブロッコリー 8 g ■ ほうれん草の和え物 ほうれん草 20 g 赤ピーマン 5 g カーネルコーン 3 g ドレッシング 4 g ■ 玉子焼き 厚焼き玉子 16.6 g ■ シュウマイ シュウマイ 16 g ■ フルーツ パイナップル 20 g	■ ハヤシライス 牛肉 30 g たまねぎ 50 g にんじん 20 g グリーンピース 3 g ハヤシフレーク 30 g 精白米 75 g ■ 温野菜サラダ にんじん 15 g えだまめむき 5 g キャベツ 20 g ブロッコリー 8 g フレンチドレッシング(白) 5 g ■ ミニハンバーグ ハンバーグ 30 g ケチャップ 5 g ■ フルーツ パイナップル 20 g	■ ふりかけごはん 白めし 150 g のりたまごふりかけ 3 g ■ アジの塩焼き アジ骨取切身 30 g 並塩 0.2 g ■ コーンコロツケ ハニーマスタードコロツケ 30 g 調合油 2 g ■ ブロッコリー ブロッコリー 8 g ■ 肉じゃが 牛肉 5 g じゃがいも 15 g たまねぎ 5 g にんじん 3 g 上白糖 2 g 濃口しょうゆ 2 g みりん風調味料 2 g ■ 小松菜の和え物 こまつな 20 g 赤ピーマン 5 g ドレッシング 4 g ■ 大学芋 大学芋(黒蜜風味) 40 g ■ フルーツ 黄桃缶 20 g	■ 炊き込みご飯 白めし 140 g 五目巻めしの素(三島) 20 g ■ 玉ねぎのかきあげ たまねぎ 20 g 小麦粉 5 g 調合油 5 g ■ エビの天ぷら 尾付ムキエビ 15 g 小麦粉 5 g 調合油 5 g ■ ピーマンの天ぷら 青ピーマン 10 g 小麦粉 5 g 調合油 5 g ■ ほうれん草とちりめんのお浸し ほうれん草 20 g にんじん 8 g ちりめん100g 国内産 3 g 上白糖 2 g 濃口しょうゆ 1.5 g ■ キャベツと豚肉の味噌炒め キャベツ 15 g にんじん 5 g 豚肉 10 g 中みそ 2 g 上白糖 1 g ■ フルーツ みかん缶 20 g	■ ふりかけごはん 白めし 150 g のりたまごふりかけ 3 g ■ 豚カツフライ 豚カツ 30 g 調合油 5 g ■ オムレツ&ブロッコリー ブレンオムレツ 30 g ブロッコリー 20 g ケチャップ 5 g ■ スパゲティソーセー スパゲティ 4 g ケチャップ 3 g 上白糖 0.5 g ■ じゃがいもの煮物 じゃがいも 50 g たまねぎ 30 g 赤ピーマン 10 g 上白糖 1.5 g みりん風調味料 1 g 合成清酒 1 g 濃口しょうゆ 3 g ■ シーチキンサラダ シーチキンL 5 g にんじん 10 g きゅうり 5 g フレンチドレッシング(白) 5 g ■ フルーツ パイナップル 20 g
■ 俵むすび 553kcal 蛋白質 15g 脂質 18.4g 食塩 1.9g	■ 俵むすび 618kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.9g 食塩 2.8g	■ アジの塩焼き 503kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.6g 食塩 1.3g	■ 炊き込みご飯 536kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.9g 食塩 1.7g	■ ふりかけごはん 553kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.4g 食塩 1.9g