

いつき 2024年7月献立表(前半) ※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

		肉	エネルギー (kcal)	魚	エネルギー (kcal)	丼物	エネルギー (kcal)	ルウ物	エネルギー (kcal)	麺類	エネルギー (kcal)
1	月	豚肉の生姜焼き 大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 汁物 フルーツ	508	赤魚の更紗蒸し 大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 汁物 フルーツ	431	ビビンバ丼 大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え 汁物 フルーツ	626	ビーフシチュー 大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 汁物 フルーツ	635	とろろきしめん 大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 汁物 フルーツ	409
2	火	手羽先風から揚げ 小松菜の炒め物 にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	709	鯖の味噌煮 小松菜の炒め物 にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	579	たまご丼 小松菜の炒め物 にんじんサラダ 汁物 フルーツ	522	ビーフシチュー 小松菜の炒め物 にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	697	とんこつラーメン 小松菜の炒め物 にんじんサラダ ご飯 汁物 フルーツ	463
3	水	ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのサラダ ご飯 汁物 フルーツ	620	アジの梅煮 ジャーマンポテト キャベツのサラダ ご飯 汁物 フルーツ	502	豚丼 ジャーマンポテト キャベツのサラダ 汁物 フルーツ	558	ビーフシチュー ジャーマンポテト キャベツのサラダ ご飯 汁物 フルーツ	684	わかめうどん ジャーマンポテト キャベツのサラダ ご飯 汁物 フルーツ	429
4	木	豚肉のごま炒め れんこんの煮物 菜の花のサラダ ご飯 汁物 フルーツ	604	タラの磯部揚げ れんこんの煮物 菜の花のサラダ ご飯 汁物 フルーツ	580	親子丼 れんこんの煮物 菜の花のサラダ 汁物 フルーツ	585	シーフードカレー れんこんの煮物 菜の花のサラダ 汁物 フルーツ	645	五目そば れんこんの煮物 菜の花のサラダ ご飯 汁物 フルーツ	464
5	金	牛肉とナスの炒め物 さつま芋のレモン煮 わかめサラダ ご飯 汁物 フルーツ	764	白身魚の菜種焼き さつま芋のレモン煮 わかめサラダ ご飯 汁物 フルーツ	567	中華丼 さつま芋のレモン煮 わかめサラダ 汁物 フルーツ	544	シーフードカレー さつま芋のレモン煮 わかめサラダ 汁物 フルーツ	651	クリームパスタ さつま芋のレモン煮 わかめサラダ ご飯 汁物 フルーツ	585
6	土	鶏肉の塩麹焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	515	鯖の竜田揚げ 冬瓜の煮物 ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	585	焼き肉丼 冬瓜の煮物 ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	584	シーフードカレー 冬瓜の煮物 ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	613	ぶっかけそうめん 冬瓜の煮物 ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	434
8	月	肉みそ丼 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	573	メバルの野菜あんかけ 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	571	はいから丼 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え 汁物 フルーツ	544	クリームシチュー 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	652	冷やし中華 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	503
9	火	牛すき煮 大根のカニあんかけ ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	589	白身魚のムニエル 大根のカニあんかけ ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	463	豚丼 大根のカニあんかけ ひじきサラダ 汁物 フルーツ	528	クリームシチュー 大根のカニあんかけ ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	618	関西風うどん 大根のカニあんかけ ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	408
10	水	鶏肉の照り焼き にんじんしりしり わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	558	鯖の甘辛煮 にんじんしりしり わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	580	中華丼 にんじんしりしり わかめの生姜和え 汁物 フルーツ	492	クリームシチュー にんじんしりしり わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	615	たぬきそば にんじんしりしり わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	407
11	木	肉団子の五目煮 卵の花 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 フルーツ	587	鯖の幽庵焼き 卵の花 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 フルーツ	542	牛丼 卵の花 チンゲン菜のなめ茸和え 汁物 フルーツ	672	ハヤシライス 卵の花 チンゲン菜のなめ茸和え 汁物 フルーツ	679	和風パスタ 卵の花 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 フルーツ	562
12	金	とり天 竹輪の金平 たまご豆腐 ご飯 汁物 フルーツ	605	赤魚の酒蒸し 竹輪の金平 たまご豆腐 ご飯 汁物 フルーツ	494	木の葉丼 竹輪の金平 たまご豆腐 汁物 フルーツ	507	ハヤシライス 竹輪の金平 たまご豆腐 汁物 フルーツ	649	梅おろしにゆう麵 竹輪の金平 たまご豆腐 ご飯 汁物 フルーツ	476
13	土	ポークチャップ 南瓜の煮物 インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 フルーツ	523	タラのから揚げ 南瓜の煮物 インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 フルーツ	505	ビビンバ丼 南瓜の煮物 インゲンのさっぱり和え 汁物 フルーツ	641	ハヤシライス 南瓜の煮物 インゲンのさっぱり和え 汁物 フルーツ	626	肉みそきしめん 南瓜の煮物 インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 フルーツ	490
15	月	チキンカツ 里芋の煮ころがし 小松菜のピーナツ和え ご飯 汁物 フルーツ	597	鯖の磯香焼き 里芋の煮ころがし 小松菜のピーナツ和え ご飯 汁物 フルーツ	519	豚丼 里芋の煮ころがし 小松菜のピーナツ和え 汁物 フルーツ	552	カレーライス 里芋の煮ころがし 小松菜のピーナツ和え 汁物 フルーツ	632	きつねうどん 里芋の煮ころがし 小松菜のピーナツ和え ご飯 汁物 フルーツ	565