

# \* 今週のお弁当献立表 \*

2017年7月10日 ~ 2017年7月15日

**\*お願い\***

空のお弁当箱の中に燃えるごみやプラスチック類など残飯以外の物はいれない様、ご協力お願いいたします!! (弁当箱を入れているコンテナへ入れて下さい)



大浜給食協同組合

TEL 0537-72-2680

FAX 0537-72-6012

日付	えんしゅうなだ	しおさい	なぎさ	カレー
7/10 月曜日	酢豚 アジフィーレ(梅しそ)フライ 茄子の味噌煮 ドレッシングサラダ 卵サラダ エネルギー 733 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g 食塩 4.0 g	チキンカツ 丸揚げ焼き スパゲティソテー 茄子の味噌煮 ドレッシングサラダ 人参の金平 エネルギー 780 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.9 g 食塩 3.6 g	カレールー包み揚げ プレーンオムレツ焼 茄子の味噌煮 人参の金平 卵サラダ 粉吹き芋 エネルギー 582 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 15.8 g 食塩 3.0 g	オムレツカレー (前日12時までの予約)
7/11 火曜日	秋鮭の塩焼き ミニチキン焼き ミニかきあげ ところ天のサラダ 枝豆そぼろ煮 エリンギマリネ エネルギー 690 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.2 g 食塩 3.3 g	ビーフシチュー アジフィーレ(梅しそ)フライ 焼売蒸し ところ天のサラダ 枝豆そぼろ煮 エネルギー 722 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.1 g 食塩 2.3 g	茹で鶏ごぼう焼き ミニかきあげ ビーフシチュー ところ天のサラダ 酢味噌和え エネルギー 471 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.9 g 食塩 1.7 g	
7/12 水曜日	ふっくらメンチカツ 九条ねぎ入りオムレツ焼 ウィナー焼き 豆腐の中華煮 白菜のゴマ酢和え ポテトサラダ エネルギー 791 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 24.8 g 食塩 2.7 g	白身フライの野菜あんかけ さつま揚げ旨煮 白菜のゴマ酢和え ポテトサラダ エネルギー 744 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.9 g	白身魚の塩麹焼き バターコーンコロッケ さつま揚げ旨煮 白菜のゴマ酢和え 菜の花の和え物 エネルギー 533 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.5 g	ハムカツカレー (前日12時までの予約)
7/13 木曜日	海老フライ チヂミ焼き 焼売蒸し 大根炒り煮 マカロニサラダ ピリ辛ビビンバ エネルギー 690 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	ヒレカツ お好み焼 大根炒り煮 マカロニサラダ ピリ辛ビビンバ エネルギー 673 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.8 g	サバの照り焼き がんも煮 オクラおかか和え 大根炒り煮 マカロニサラダ ピリ辛ビビンバ エネルギー 566 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.3 g 食塩 2.8 g	
7/14 金曜日	とんかつ アジの塩焼き 粉吹き芋 筍蒟蒻煮 ツナのレモン煮 インゲンのソテー エネルギー 812 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 24.2 g 食塩 3.9 g	野菜コロッケ アジの塩焼き 筍蒟蒻煮 ツナのレモン煮 インゲンのソテー エネルギー 692 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.0 g 食塩 3.6 g	煮込みハンバーグ風 ごぼう巻煮 ツナのレモン煮 インゲンのソテー 水菜のサラダ ごま茶漬 エネルギー 508 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.0 g 食塩 2.3 g	コロッケカレー (前日12時までの予約)
7/15 土曜日	蓮根コロッケ コーン入りイカバーグ焼 茹肉団子甘酢あんかけ 奴豆腐 金平牛蒡 酢の物 エネルギー 856 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 22.9 g 食塩 2.9 g	ミニチキン焼き ミニかきあげ 奴豆腐 金平牛蒡 酢の物 エネルギー 604 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.7 g 食塩 2.1 g	若鶏のさっぱり煮 竹輪煮 玉子とじ煮 奴豆腐 酢の物 梅なめ茸おろし エネルギー 494 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 7.0 g 食塩 2.5 g	

※エネルギーにはライス420kcal(ヘルシーは260kcal)が含まれています。材料入手の都合で多少の変更をさせて頂く事もあります。ご了承下さい。