

* 今週のお弁当献立表 *

2017年7月17日 ~ 2017年7月22日

**7/17(月)海の日は、ご連絡頂いた方のみ
ご注文を承ります。
ご協力お願い致します。**

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
7/17 月曜日 海の日	白身フライ 豆腐のふわふわ揚げ焼 おろしソースかけ 蓮根炒り煮 か風味サラダ あわび茸時雨煮 エネルギー 795 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.0 g 食塩 3.2 g	ハンバーグ ケチャップからめ えびカツ 蓮根炒り煮 ポテトサラダ 味の花 エネルギー 841 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 20.9 g 食塩 3.4 g	白身魚の天ぷらの おろしソースかけ プレーンオムレツ焼 蓮根炒り煮 か風味サラダ ポテトサラダ エネルギー 547 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g	お休み
7/18 火曜日	ポシシャぶ生野菜添え 竹輪香味揚げ 厚焼玉子 野菜の春雨煮 かフラワーの中華炒め きゃら風味 エネルギー 683 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 15.0 g 食塩 3.8 g	鶏唐の油淋鶏ソースからめ 蒸し餃子 玉子とじ煮 キャベツとワカメの土佐和え かフラワーの中華炒め エネルギー 766 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 21.4 g 食塩 4.8 g	サバ煮付け 蒸し餃子 玉子とじ煮 大根生酢 かフラワーの中華炒め きゃら風味 エネルギー 582 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.2 g 食塩 3.6 g	
7/19 水曜日	メンチカツ ますの塩焼き 塩茹でブロッコリー 糸蒟とメンマ煮 白菜のゴマ酢和え もやしのソテー エネルギー 754 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 16.2 g 食塩 4.4 g	アジフライ 茹でウィンナー 糸蒟とメンマ煮 白菜のゴマ酢和え もやしのソテー エネルギー 733 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.7 g 食塩 2.7 g	バターコーンコロッケ つくね小判焼 さつま芋の甘露煮 青梗菜の大豆ミートそぼろ煮 白菜のゴマ酢和え しそ昆布 エネルギー 593 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.0 g 食塩 2.1 g	ハンバーグカレー (前日12時までの予約)
7/20 木曜日	超厚切りハムカツ プレーンオムレツ焼 人参グラッセ 筍の土佐煮 エビサラダ 法蓮草のお浸し エネルギー 630 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.0 g 食塩 2.3 g	味噌カツ 三角蒟蒻煮 筍の土佐煮 エビサラダ 法蓮草のお浸し エネルギー 774 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.2 g 食塩 2.7 g	赤魚塩焼き 丸揚げの天ぷら 筍の土佐煮 法蓮草のお浸し ニがんも煮 人参グラッセ エネルギー 578 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.5 g 食塩 2.7 g	
7/21 金曜日	コーンたっぷりフライ 赤魚の塩焼き か風味スティック 大根炒り煮 ところ天のサラダ 枝豆そぼろ煮 エネルギー 765 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 15.5 g 食塩 5.2 g	野菜コロッケ 赤魚の塩焼き 大根炒り煮 ところ天のサラダ 枝豆そぼろ煮 エネルギー 704 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.5 g 食塩 4.5 g	若鶏吉野煮 半片煮 竹輪煮 大根炒り煮 ところ天のサラダ 枝豆そぼろ煮 エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 5.2 g 食塩 4.2 g	唐揚げカレー (前日12時までの予約)
7/22 土曜日	ゆ天ぷら レコン天ぷら ミニハンバーグ焼 なすのフリソース 煮豆 春雨サラダ エネルギー 770 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.0 g 食塩 4.4 g	メンチカツ 蒸海鮮大焼売 煮豆 春雨サラダ チンゲン菜の卵とじ エネルギー 814 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.6 g 食塩 3.9 g	アジの塩焼き 南瓜天ぷら 牛蒡の炒り煮 春雨サラダ ジャーマンポテト風 エネルギー 513 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.1 g 食塩 3.1 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。