

# \* 今週のお弁当献立表 \*

2021年7月19日 ~ 2021年7月24日(7月12日 ~ 7月17日は裏面です)

**7/22(木)海の日、7/23(金)スポーツの日は、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

**\*うな重7/26(月)~7/28(水)販売いたします!!締め切りは7/20(火)です!!**

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☉・日替わり弁当🍱
7/19 月曜日	あじ大葉フライ 鶏肉のパン粉焼き 蒸海鮮大焼売 茄子の味噌煮 人参のドレッシング和え マカロニサラダ エネルギー 813 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 21.1 g 食塩 3.7 g	ハムサラダフライ ごま枝豆小判焼 茄子の味噌煮 人参のドレッシング和え マカロニサラダ エネルギー 745 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.3 g 食塩 2.8 g	白身魚の天ぷらあんからめ 山芋焼(ねぎ入り) ひじき煮 人参サラダ 梅なめたけ豆腐 エネルギー 498 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.9 g 食塩 2.4 g	ロースかつ丼 (金曜日12時までの予約)
7/20 火曜日	春巻き揚げ 貝柱風味フライ プレーンオムレツ焼 五目卵の花 茹で焼きそば 酢の物 エネルギー 805 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 24.3 g 食塩 2.6 g	若鶏生姜焼き 竹輪のカレー揚げ 五目卵の花 茹で焼きそば 酢の物 エネルギー 604 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.3 g 食塩 1.7 g	サバ煮付け 蒸し焼売 豆乳がんも煮 酢の物 白菜のそぼろ煮 ポテトのバター炒め エネルギー 637 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.2 g 食塩 3.2 g	上のり弁当 (前日12時までの予約)
7/21 水曜日	柔らかひれかつ 山芋焼(ねぎ入り) 茹ウィンナー 細切昆布煮 卵炒め ブロッコリーのごまあえ エネルギー 762 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.2 g 食塩 4.4 g	ハムカツ サバの塩麴焼き 細切昆布煮 卵炒め 味付きメンマ エネルギー 682 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.3 g 食塩 4.1 g	つくね大葉巻きハンバーグ焼き ニかきあげ 八宝菜風煮 卵炒め ブロッコリーのごまあえ エネルギー 584 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.3 g 食塩 1.9 g	アジフライカレー (前日12時までの予約) 
7/22 木曜日 海の日	ハンバーグケチャップからめ 白身フライ 人参グラッセ 切干大根炒め煮 チャプチェ風 キャベツの塩昆布和え エネルギー 849 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 22.0 g 食塩 3.8 g	野菜コロッケ 豚肉生姜焼 切干大根炒め煮 チャプチェ風 キャベツの塩昆布和え エネルギー 757 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.0 g 食塩 2.4 g	ホッケの塩焼き ベーコンマヨカツ 切干大根炒め煮 キャベツの塩昆布和え ごぼうサラダ エネルギー 602 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.6 g 食塩 4.7 g	お休み 祝日の為
7/23 金曜日 スポーツの日	コーンクリームコロッケ もちサクホト揚げ サワラの照り焼き 突茹炒め煮 中華風サラダ 筍カシューナッツ炒め エネルギー 933 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 27.2 g 食塩 3.7 g	イカツ オムレツ 突茹炒め煮 中華風サラダ 筍カシューナッツ炒め エネルギー 697 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.1 g 食塩 3.0 g	白身フライのあんからめ オムレツ 金平牛蒡 法蓮草ごまあえ スパゲティサラダ エネルギー 539 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.4 g 食塩 3.3 g	お休み 祝日の為
7/24 土曜日	イカツ 半片の天ぷら 肉団子ケチャップからめ 煮豆 麻婆豆腐 菜の花辛子和え エネルギー 778 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.2 g 食塩 2.8 g	アジフライ 肉団子ケチャップからめ 煮豆 麻婆豆腐 菜の花辛子和え エネルギー 754 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.7 g 食塩 3.0 g	焼き魚 南瓜天ぷら マカロニクリーム煮 大根生酢 豆乳がんも煮 エネルギー 474 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.6 g 食塩 1.9 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が、ご了承下さい。