

🍚 今月のお米は <sup>®</sup>会津産コシヒカリ<sup>®</sup> です 🍚



# 7月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
<b>鶏のから揚げ</b> れんこんとさつま揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの酢の物  573kcal	<b>夏野菜麻婆豆腐</b> ジャガバタ茶巾 ブロccoliのわさび和え  548kcal	<b>きつねうどん</b> ふんわり天の野菜あんかけ 菜花のピーナッツ和え 五つ葉フルーツ  414kcal	<b>鮭の粕漬け焼き</b> 大根のかにあん煮 マセドアンサラダ  546kcal	<b>ガリバタチキン</b> 南瓜の含め煮 白菜のドレッシング和え  541kcal
8日	9日	10日	11日	12日
<b>スパニッシュオムレツ</b> マカロニのたらこ炒め オクラのおかか和え  541kcal	<b>ホキのムニエル夏野菜添え</b> わかめともやしのゴマ油炒め ポテトサラダ  583kcal	<b>カレーライス</b> コーンサラダ ヨーグルトババロア 福神漬  636kcal	<b>豆腐のひき肉包み揚げカニあんかけ</b> れんこんの炒め煮 なめこ和え  698kcal	<b>メバルの煮付け</b> ビーフン炒め モロヘイヤの梅おかか和え  494kcal
15日	16日	17日	18日	19日
 <b>海の日</b>	<b>鯖の味噌煮</b> ふきと揚げの煮物 小松菜のおかか和え  511kcal	<b>ポテトコロッケ</b> 豚バラ大根 きゅうりとしらすの酢の物  638kcal	<b>焼き鳥丼</b> ジャガバタ茶巾 チンゲン菜のザーサイ和え  506kcal	<b>豚肉のねぎ塩炒め</b> 白菜のクリーム煮 ほうれん草の笹かま和え  648kcal
22日	23日	24日	25日	26日
<b>えびカツ</b> 青菜の煮浸し さつま芋サラダ  626kcal	<b>あじの南蛮漬</b> なめ茸冷奴 ピーナッツ味噌和え  549kcal	<b>&lt;土用&gt;うな丼</b> 白菜のゆかり和え ぶどうゼリー  521kcal	<b>ちゃんぽんうどん</b> しゅうまい 青菜のごま味噌和え 五つ葉フルーツ  536kcal	<b>鶏肉のらっきょタルタルソース</b> 金平ごぼう きゅうりの粕もみ  603kcal
29日	30日	31日		
<b>白身フライ</b> ズッキーニのトマト煮 つぶし里芋のずんだ和え  564kcal	<b>ハヤシライス</b> 野菜たっぷりコンソメ煮 ごぼうサラダ  639kcal	<b>焼肉炒め</b> ブロccoliとえびの炒め物 大根サラダ  652kcal		