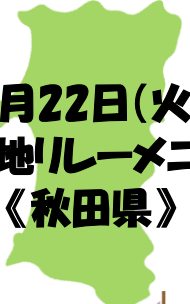


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	 お知らせ イベントメニュー 再開します！！ ☆ ご当地ルーメニュー (前回の続きから) ☆ セレクトメニュー 今月は お楽しみ、 テイクアウトのお弁当の日を 設けています☆ 	1	2	3	4
		ごはん すまし汁 麦 えのき、わかめ、ねぎ	ごはん 味噌汁 麦 大根、生揚げ、人参、ねぎ	ごはん 麦	ごはん 中華スープ 絹ごし豆腐、レタス
		カレイの煮付 カレイ、人参、焼き豆腐、三つ葉	おろしハンバーグ 添え野菜 合挽肉、卵、玉ねぎ、大根、大葉、ブロッコリー	ポークチャップ 豚肉、玉ねぎ	麻婆茄子 合挽肉、茄子、ピーマン、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく
		肉じゃが トマトスライス 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト	じゃこピー奴 絹ごし豆腐、ピーナッツ、しらす、にんにく	きのこのサラダ きゅうりのピクルス しめじ、えのき、玉ねぎ、ハム、水菜、唐辛子、大葉、きゅうり、人参、唐辛子	春雨サラダ 春雨、かに、かま、きゅうり
成分		エネルギー 489 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
お昼ごはん	7 七夕メニュー	8	9	10	11
		冷やしそうめん 素麺、ハム、卵、オクラ、トマト、生姜	ごはん 味噌汁 木綿豆腐、茄子、生揚げ	そばめし わかめスープ 焼きそば、紅生姜、青のり、わかめ、玉ねぎ、ねぎ	お弁当の日 ～浪漫亭テイクアウト～
		揚げ出し豆腐 木綿豆腐、ねぎ	白身魚の塩焼き 大根おろし 鯛 大根	つくねと卵焼き ミートボール、白ごま 卵	
		しいたけの甘辛煮 しいたけ、いんげん	鶏肉の唐揚げたたき風 鶏肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、大葉	茄子といかの煮物 いか、茄子、かいわれ	
		梅サラダ 里芋のそぼろあん 人参、大根、かいわれ、鶏ミンチ、里芋、生姜	切干大根 切干大根、人参、生揚げ、グリーンピース		
成分		エネルギー 509 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 515 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 4.4 g	
お昼ごはん	14	15	16	17	18 セレクトメニュー
		ごはん かきたま汁 卵、三つ葉	ごはん 豚汁 麦 豚肉、木綿豆腐、大根、人参、ねぎ	プチパン クロワッサン カル鉄	ラーメン (醤油・塩・味噌) 中華麺、焼き豚、京ねぎ、わかめ、卵、ねぎ、生姜、にんにく
		大豆サラダ 大豆、しらす、きゅうり	白身魚の幽庵焼き 大根おろし さくら 大根	マカロニグラタン 豚肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、牛乳、チーズ、パセリ	蒸し餃子 フレンチサラダ 餃子 ハム、赤・黄ピーマン
		粒マスタードサラダ かぼちゃの煮物 ハム、白菜、黄ピーマン、かぼちゃ	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのサラダ ちくわ、卵、牛乳、青のり、ブロッコリー、コーン	コンソメスープ フルーツ和え ブロッコリー、玉ねぎ、人参、バナナ、パイナップル	アイスクリーム (バニラ・いちご・チョコ) キウイ、モモ
成分		エネルギー 537 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.0 g
お昼ごはん	21	22 ご当地ルーメニュー	23	24	25
		ごはん トマトスープ 麦 トマト、キャベツ、玉ねぎ	ごはん 味噌汁 木綿豆腐、かぼちゃ、生揚げ	ごはん すまし汁 麦 わかめ、えのき、ねぎ	たまごサンド チョコフラワー 卵
		じゃが芋チヂミ 合挽肉、卵、じゃが芋、人参、ニラ、にんにく、ごま	青魚の唐揚げ 添え野菜 鰯 人参、オクラ	豚肉のキムチ炒め 豚肉、白菜、白菜キムチ	ポークビーンズ 豚肉、大豆、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース
		ツナサラダ ツナ、きゅうり、玉ねぎ、大根	大根の煮物 酢の物 大根、わかめ、きゅうり、人参	かぼちゃのサラダ ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	ソファール
成分		エネルギー 583 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 460 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g
お昼ごはん	28 お誕生日メニュー	29	30	31	 7月22日(火) ご当地ルーメニュー 《秋田県》 
		チャーハン 白菜スープ 焼豚、卵、玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜、人参、ねぎ	ごはん もずく 松風焼き 玉子サラダ 鶏肉、えそ、卵、ごま 卵、ブロッコリー	ごはん スープカレー 麦 茄子、オクラ、赤ピーマン、ズッキーニ	
		蒸し鶏 鶏肉、生姜、ごま、きゅうり、レタス	ピーナッツ和え ほうれん草、ピーナッツ	白身魚のムニエル たら、コーン	
		大学いも さつま芋、ごま		もやしのナムル ジャーマンポテト もやし、人参、ごま、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ	
成分		エネルギー 531 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g	