

2025年7月メニュー予定

	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
	火	水	木	金
				
	デミグラスハンバーグ	塩だれチキン	とんてき	鶏肉のディアブル
	エネルギー 317kcal	エネルギー 287kcal	エネルギー 441kcal	エネルギー 562kcal
	たんぱく質 18.1g	たんぱく質 23.4g	たんぱく質 22.9g	たんぱく質 25.6g
	脂質 9.5g	脂質 16.9g	脂質 24.2g	脂質 41.3g
	炭水化物 37.8g	炭水化物 6.1g	炭水化物 29.0g	炭水化物 19.3g
	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 0.5g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 2.1g
				
	鯖のカレー風味	エビチリ	鯖幽庵焼き	サーモンのピリ辛炒め
	エネルギー 198kcal	エネルギー 375kcal	エネルギー 177kcal	エネルギー 201kcal
	たんぱく質 9.4g	たんぱく質 38.2g	たんぱく質 15.9g	たんぱく質 20.1g
	脂質 12.1g	脂質 10.8g	脂質 6.8g	脂質 4.4g
	炭水化物 8.1g	炭水化物 24.0g	炭水化物 9.4g	炭水化物 19.1g
	食塩相当量 4.9g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.7g
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
月	火	水	木	金
				
メンチカツ&カニクリームコロッケ	豚の生姜焼き	ヘルシー豚玄米揚げ	チキントマト煮込みオープン焼き	鶏もも肉と厚揚げの揚げ出し
エネルギー 250kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 356kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 499kcal
たんぱく質 5.9g	たんぱく質 15.5g	たんぱく質 13.7g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 35.7g
脂質 15.8g	脂質 48.3g	脂質 22.5g	脂質 26.3g	脂質 28.9g
炭水化物 21.4g	炭水化物 16.2g	炭水化物 25.1g	炭水化物 30.2g	炭水化物 18.1g
食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.1g
				
サーモン丼	赤魚魚がしバターソース	鮭のグラタン	鮭と野菜の香味ソースで	サバ竜田揚げ
エネルギー 469kcal	エネルギー 230kcal	エネルギー 451kcal	エネルギー 279kcal	エネルギー 281kcal
たんぱく質 13.4g	たんぱく質 16.8g	たんぱく質 34.8g	たんぱく質 23.7g	たんぱく質 14.7g
脂質 5.4g	脂質 7.7g	脂質 20.1g	脂質 6.7g	脂質 13.6g
炭水化物 86.0g	炭水化物 21.7g	炭水化物 26.8g	炭水化物 28.2g	炭水化物 17.1g
食塩相当量 0.1g	食塩相当量 0.3g	食塩相当量 0.4g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.6g

※メニュー内容・栄養成分表示は仕入れ状況により変更する場合がございます。

2025年7月メニュー予定

7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
月	火	水	木	金
				
油淋鶏	和風ハンバーグ	鶏の甘酢炒め	ソースカツ丼	チキン南蛮
エネルギー 508kcal	エネルギー 275kcal	エネルギー 515kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 473kcal
たんぱく質 24.3g	たんぱく質 16.3g	たんぱく質 24.4g	たんぱく質 21.3g	たんぱく質 28.6g
脂質 31.6g	脂質 7.6g	脂質 31.7g	脂質 4.2g	脂質 32.4g
炭水化物 27.5g	炭水化物 33.0g	炭水化物 28.0g	炭水化物 103.9g	炭水化物 13.1g
食塩相当量 3.0g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.1g
				
あじたたき丼	鯖と彩野菜卸煮	サーモンのポテサラ焼き	鯖あんかけ	鯖の生姜焼き
エネルギー 515kcal	エネルギー 179kcal	エネルギー 223kcal	エネルギー 190kcal	エネルギー 203kcal
たんぱく質 19.4g	たんぱく質 15.4g	たんぱく質 12.5g	たんぱく質 12.3g	たんぱく質 20.4g
脂質 3.3g	脂質 7.4g	脂質 12.4g	脂質 4.9g	脂質 3.2g
炭水化物 97.4g	炭水化物 10.6g	炭水化物 12.5g	炭水化物 18.7g	炭水化物 14.7g
食塩相当量 1.1g	食塩相当量 4.1g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 4.8g
7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
月	火	水	木	金
休業				
	味噌カツ	牛丼	ポークチャップ	手羽中の香り揚げ
	エネルギー 336kcal	エネルギー 901kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 472kcal
	たんぱく質 18.2g	たんぱく質 26.9g	たんぱく質 25.8g	たんぱく質 29.4g
	脂質 9.8g	脂質 34.3g	脂質 28.4g	脂質 24.6g
	炭水化物 42.6g	炭水化物 108.8g	炭水化物 19.5g	炭水化物 28.4g
	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 2.0g
				
	ねぎとろ丼	エビマヨ	鮭の味噌幽庵	鯖のカレー風味
	エネルギー 414kcal	エネルギー 436kcal	エネルギー 205kcal	エネルギー 198kcal
	たんぱく質 25.2g	たんぱく質 38.1g	たんぱく質 14.2g	たんぱく質 9.4g
	脂質 28.3g	脂質 20.5g	脂質 7.0g	脂質 12.1g
	炭水化物 13.7g	炭水化物 20.1g	炭水化物 14.5g	炭水化物 8.1g
	食塩相当量 3.5g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 4.9g
7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
月	火	水	木	
				
つくね丼	トマト煮込みハンバーグ	油淋鶏	鶏胸肉の香味焼き	
エネルギー 688kcal	エネルギー 328kcal	エネルギー 508kcal	エネルギー 393kcal	
たんぱく質 25.7g	たんぱく質 18.0g	たんぱく質 24.3g	たんぱく質 22.0g	
脂質 20.0g	脂質 11.0g	脂質 31.6g	脂質 19.4g	
炭水化物 93.6g	炭水化物 37.4g	炭水化物 27.5g	炭水化物 22.8g	
食塩相当量 3.1g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.1g	
				
ミックスフライ	赤魚オニオンソース照り焼き	鮭と野菜のマヨカレー焼き	鮭オープンパン粉焼き	
エネルギー 356kcal	エネルギー 439kcal	エネルギー 182kcal	エネルギー 131kcal	
たんぱく質 13.7g	たんぱく質 18.2g	たんぱく質 11.8g	たんぱく質 10.3g	
脂質 22.5g	脂質 20.3g	脂質 12.9g	脂質 5.0g	
炭水化物 25.1g	炭水化物 35.9g	炭水化物 1.8g	炭水化物 9.1g	
食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 0.6g	

※メニュー内容・栄養成分表示は仕入れ状況により変更する場合がございます。