

# 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                                                                        |
|  |    |    |  |  |
|  | 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                                                                      |
|  | エネルギー 250kcal                                                                         | エネルギー 606kcal                                                                         | エネルギー 356kcal                                                                       | エネルギー 495kcal                                                                        |
|  | 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                                                                          |
|  | 脂質 15.8g                                                                              | 脂質 48.3g                                                                              | 脂質 22.5g                                                                            | 脂質 26.3g                                                                             |
|  | 炭水化物 21.4g                                                                            | 炭水化物 16.2g                                                                            | 炭水化物 25.1g                                                                          | 炭水化物 30.2g                                                                           |
|  | 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                                                                           |
|  |    |    |  |  |
|  | サーモン丼                                                                                 | 赤魚魚がしバターソース                                                                           | 鮭のグラタン                                                                              | 鯖と野菜の香味ソースで                                                                          |
|  | エネルギー 469kcal                                                                         | エネルギー 230kcal                                                                         | エネルギー 451kcal                                                                       | エネルギー 279kcal                                                                        |
|  |  |  |                                                                                     |                                                                                      |
|  | 鶏もも肉と厚揚げの揚げ出し                                                                         | サバ竜田揚げ                                                                                |                                                                                     |                                                                                      |
|  | エネルギー 499kcal                                                                         | エネルギー 281kcal                                                                         |                                                                                     |                                                                                      |
|  | たんぱく質 35.7g                                                                           | たんぱく質 14.7g                                                                           |                                                                                     |                                                                                      |
|  | 脂質 28.9g                                                                              | 脂質 13.6g                                                                              |                                                                                     |                                                                                      |
|  | 炭水化物 18.1g                                                                            | 炭水化物 17.1g                                                                            |                                                                                     |                                                                                      |
|  | 食塩相当量 2.1g                                                                            | 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                                                                                | 鶏胸肉の香味焼き                                                                            | ポークチャップ                                                                              | 手羽中の香り揚げ                                                                              |
|                                                                                     |                                                                                     | エネルギー 393kcal                                                                       | エネルギー 507kcal                                                                        | エネルギー 472kcal                                                                         |
|                                                                                     |                                                                                     | たんぱく質 22.0g                                                                         | たんぱく質 25.8g                                                                          | たんぱく質 29.4g                                                                           |
|                                                                                     |                                                                                     | 脂質 19.4g                                                                            | 脂質 28.4g                                                                             | 脂質 24.6g                                                                              |
|                                                                                     |                                                                                     | 炭水化物 22.8g                                                                          | 炭水化物 19.5g                                                                           | 炭水化物 28.4g                                                                            |
|                                                                                     |                                                                                     | 食塩相当量 3.1g                                                                          | 食塩相当量 4.8g                                                                           | 食塩相当量 2.0g                                                                            |
|                                                                                     |  |  |  |  |
|                                                                                     | ねぎとろ丼                                                                               | 鯖オープンパン粉焼き                                                                          | 鮭の味噌幽庵                                                                               | 鯖のカレー風味                                                                               |
|                                                                                     | エネルギー 414kcal                                                                       | エネルギー 131kcal                                                                       | エネルギー 205kcal                                                                        | エネルギー 198kcal                                                                         |
|                                                                                     | たんぱく質 25.2g                                                                         | たんぱく質 10.3g                                                                         | たんぱく質 14.2g                                                                          | たんぱく質 9.4g                                                                            |
|                                                                                     | 脂質 28.3g                                                                            | 脂質 5.0g                                                                             | 脂質 7.0g                                                                              | 脂質 12.1g                                                                              |
|                                                                                     | 炭水化物 13.7g                                                                          | 炭水化物 9.1g                                                                           | 炭水化物 14.5g                                                                           | 炭水化物 8.1g                                                                             |
|                                                                                     | 食塩相当量 3.5g                                                                          | 食塩相当量 0.6g                                                                          | 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                                                                                 | 牛丼                                                                                   |                                                                                       |
| エネルギー 688kcal                                                                       | エネルギー 328kcal                                                                       | エネルギー 508kcal                                                                       | エネルギー 901kcal                                                                        |                                                                                       |
| 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 26.9g                                                                          |                                                                                       |
| 脂質 20.0g                                                                            | 脂質 11.0g                                                                            | 脂質 31.6g                                                                            | 脂質 34.3g                                                                             |                                                                                       |
| 炭水化物 93.6g                                                                          | 炭水化物 37.4g                                                                          | 炭水化物 27.5g                                                                          | 炭水化物 108.8g                                                                          |                                                                                       |
| 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 3.4g                                                                           |                                                                                       |
|  |  |  |  |                                                                                       |
| 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                                                                        | 赤魚ポテサラ焼き                                                                             |                                                                                       |
| エネルギー 356kcal                                                                       | エネルギー 439kcal                                                                       | エネルギー 182kcal                                                                       | エネルギー 210kcal                                                                        |                                                                                       |
| 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 11.3g                                                                          |                                                                                       |
| 脂質 22.5g                                                                            | 脂質 20.3g                                                                            | 脂質 12.9g                                                                            | 脂質 11.5g                                                                             |                                                                                       |
| 炭水化物 25.1g                                                                          | 炭水化物 35.9g                                                                          | 炭水化物 1.8g                                                                           | 炭水化物 12.5g                                                                           |                                                                                       |
| 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 4.0g                                                                           |                                                                                       |

※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。