

7月 < July >

MENU一覽

(株)あづま給食センター TEL: 03-3697-0920 FAX: 03-3697-0999



月	火	水	木	金	土
7月3日	4	5	6	7	8
チキングリルマスタード イカフライ&コロッケ 春雨サラダ 刻み昆布の甘辛煮	ヒレカツ サワラの西京漬焼き 五目煮 ひき肉ともやしのソテー	牛しゃぶ(ポン酢) 天ぷら盛り合わせ サバの照焼き ひじきと油揚げのうま煮	ビーフシチュー 赤魚の塩焼き クリームコロッケ イタリアンサラダ	鶏肉の玉子とじ 野菜コロッケ 肉野菜炒め ワカメときゅうりの酢物	ポテトグラタン メンチカツ 厚揚げのキムチ煮 サラダ
494.4Kcal 29.1g 2.7g	491.1Kcal 25.7g 3.3g	498.2Kcal 21.6g 2.4g	499.2Kcal 14.2g 3.1g	447.1Kcal 29.4g 3.7g	458.6Kcal 17.2g 3.2g
10	11	12	13	14	15
豚肉ケチャップ照焼き 厚切りハムカツ バンバンジー 里芋とコンニャクの煮付	マーボ豆腐 春巻き 海鮮焼きそば メバルの照焼き	チキンカレー 白身魚フライ(ホキ) プレーンオムレツ 切干大根の甘辛煮	豚肉と野菜甘酢あん イカの照焼き ホイコーロー モヤシとゼンマイのナムル	チキンカツ ハンペンの黄味焼き 筑前煮 ペペロンチーノ	豚カツ 巣ごもり玉子 ナス生姜和え 金平ゴボウ
471.6Kcal 19.6g 3.1g	413.4Kcal 17.6g 3.1g	462.5Kcal 22.5g 3.1g	494.1Kcal 30.4g 3.4g	472.7Kcal 25.1g 4.2g	406.7Kcal 14.1g 3.1g
17	18	19	20	21	22
海の日	デミグラスハンバーグ エビフライ&コロッケ 肉野菜炒め がんもと白滝の甘辛煮	牛肉と焼き豆腐のうま煮 ブリの照焼き 天ぷら ワカメときゅうりの酢物	豚肉の生姜焼き アジフライ ジャーマンポテト コンニャクとさつま揚げのうま煮	鶏肉の唐揚げ サバの照焼き 白菜と豚肉のみそ炒め マカロニサラダ	イカフライ&コロッケ オムレツ 竹の子オイスター炒め 和風サラダ
	498.9Kcal 26.3g 5.1g	456.7Kcal 14.1g 3.1g	391.4Kcal 18.9g 3.7g	467.2Kcal 22.5g 3.2g	499.1Kcal 21.2g 3.2g
24	25	26	27	28	29
牛しゃぶ(ゴマダレ) メンチカツ 鮭の塩焼き ゼンマイと油揚げの甘辛煮	ビーフカレー 自家製豚カツ 赤魚の塩焼き ゴボウサラダ	鶏肉と野菜のトマト煮 春巻き&シュウマイ 煮物盛り合わせ モヤシと人参のナムル	焼肉と玉子(麺つゆ添え) サーモンフライ 肉野菜炒め ひじきと大豆のうま煮	ヒレカツ 自家製オムレツ 水ギョーザ 刻み昆布と油揚げ煮付	サワラ西京漬焼き キーマカレークノーデル ナスみそ炒め サラダ
397.6Kcal 20.3g 3.9g	483.8Kcal 17.1g 3.2g	493.9Kcal 26.4g 4.5g	456.8Kcal 28.1g 3.4g	424.8Kcal 26.2g 5.1g	381.9Kcal 20.3g 3.9g
31				6月30日	7月1日
ハンバーグステーキ ズワイガニクリームコロッケ 鶏肉と大根のつや煮 マカロニサラダ	酢豚 チーズオムレツ ホイコーロー ひじきサラダ	肉天 ハムエッグ ポテトサラダ ハスの金平煮
478.1Kcal 18.9g 2.8g				393.3Kcal 14.6g 3.5g	442.8Kcal 14.2g 3.7g

○ご注文はA.M 9:30
までにご利用致します。

○副食(おかず)の
容器は電子レンジで
使用しないで下さい。

○食品衛生上、
P.M 1:00までに
お召し上がり下さい。

○弁当箱を灰皿として
使用しないで下さい。

○仕入の都合上、一部
変更になることが
ございます。

○弁当箱は当日返却で
お願いします。翌日以降
になる場合は、軽く
洗って下さいませ様
お願い致します。

★カロリーを表示
してありますが、お
かずのみのカロリー
です。ライスのカロ
リーは420Kcal
(普通ライス)です。
半ライス280Kcal
です。