

7月 < July >

MENU一覧

(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2日	3	4	5	6	7
本ロース豚カツ ブリの照焼き モヤシとほうれん草のナムル 刻み昆布と油揚げの甘辛煮	鶏肉のコチュジャン焼き ランチグラタンコロッケ スパソテー(ボンゴレ) 牛肉と大根の煮付	牛しゃぶ(ポン酢) ニシンの味醂焼き キーマカレークノーデル 切干大根と竹輪のうま煮	麻婆豆腐 目玉焼き パリパリ春巻き 塩焼きそば	自家製ヒレカツ サワラの西京漬け焼き 肉野菜炒め ワカメとカニカマの酢物	ポークピカタ 天ぷら ジャーマンポテト 和風サラダ
398.1Kcal 18.9g 2.8g	376.9Kcal 16.3g 3.1g	389.7Kcal 14.1g 3.1g	371.4Kcal 18.9g 2.7g	427.2Kcal 21.5g 3.2g	399.1Kcal 20.2g 3.2g
9	10	11	12	13	14
ハンバーグ(ペッパーソース) ズワイガニクリームコロッケ 筑前煮 イタリアンサラダ	特製チキンカツ 焼魚:サバの照焼き 明太子春雨サラダ ひじきとハスの甘辛煮	メンチカツ メバルの照焼き バンバンジー(ゴマダレ) ゼンマイと油揚げの煮付	牛肉と焼豆腐のうま煮 ホッケの塩焼き 天ぷら:竹輪天 モヤシの醤油炒め	ビーフカレー サーモンフライ 目玉焼き フレンチサラダ	肉天 自家製オムレツ 金平ゴボウ サラダ
410.5Kcal 20.6g 2.7g	418.1Kcal 21.4g 2.7g	423.5Kcal 26.5g 3.2g	402.1Kcal 16.7g 2.6g	426.7Kcal 14.6g 2.9g	416.7Kcal 12.6g 2.1g
16	17	18	19	20	21
海の日	チキングリル(トマトソース) ホタテ風味カツ モヤシと小松菜のナムル 高野豆腐と白滝のうま煮	豚肉の生姜焼き 牛肉コロッケ 水ギョーザ(ポン酢) 刻み昆布と油揚げの煮付	デミグラスハンバーグ イカフライ&コロッケ 肉野菜炒め コンニャクとがんもの煮付	鶏肉の唐揚げ 秋刀魚の塩焼き ホイコーロー 切干大根の柚子胡椒サラダ	トマトグラタン コロッケ 野菜炒め サラダ
	401.4Kcal 18.4g 3.2g	391.6Kcal 17.1g 2.9g	401.6Kcal 15.1g 3.1g	405.7Kcal 19.5g 4.1g	405.7Kcal 20.5g 3.2g
23	24	25	26	27	28
牛肉冷しゃぶ(ゴマダレ) ホッケの塩焼き ふわとろポテトコロッケ ひじきと竹輪のうま煮	特選ヒレカツ サバの照焼き チンジャオロース ワカメときゅうりの酢物	自家製豚カツ ビーフカレー 赤魚の塩焼き マカロニサラダ	豚肉とハンペンの香味焼き チリソース春巻き 蟹シュウマイ 春雨サラダ	肉団子甘酢あんかけ プレーンオムレツ スパサラダ 五目煮	鶏肉の玉子とじ キーマカレークノーデル ゴボウサラダ 回鍋肉
388.7Kcal 28.5g 3.0g	411.5Kcal 24.3g 2.0g	401.5Kcal 23.7g 2.9g	400.1Kcal 20.9g 3.2g	398.1Kcal 18.9g 2.3g	402.8Kcal 12.5g 2.9g
30	31			6月29日	6月30日
ハンバーグ(グリルソース) サーモンフライ 肉野菜炒め ハスの金平煮	油淋鶏 タコキャベツカツ 牛肉と大根の甘辛煮 モヤシと油揚げのソテー	アジフライ ハンペン香味焼き 春雨ともやし中華サラダ 五目煮	ポテトグラタン ヒレカツ 蟹シュウマイ ゴボウサラダ
416.8Kcal 25.1g 2.3g	390.8Kcal 14.1g 2.6g			404.4Kcal 19.1g 3.8g	420.0Kcal 19.4g 3.9g

○ご注文はA.M 9:30
までをお願い致します。

○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。