

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1日	2	3	4	5	6
特製ヒレカツ メバルの照焼き・厚焼き玉子 肉野菜炒め 切干大根のうま煮 397.6Kcal 20.3g 3.9g	鶏肉の唐揚げ野菜添え アジの塩焼き タラコスパソテー がんもとコンニャクの煮付 383.8Kcal 17.1g 3.2g	豆腐野菜ハンバーグ ズワイガニクリームコロッケ 筑前煮 白菜のお浸し 393.9Kcal 26.4g 4.5g	サワラ西京漬け焼き メンチカツ 厚揚げとコンニャクの煮付 春雨コールスローサラダ 406.8Kcal 28.1g 3.4g	ビーフカレー サーモンフライ オムレツ フレンチサラダ 404.8Kcal 26.2g 5.1g	鶏肉玉子とじ コロッケ ホイコーロー 和風サラダ 403.8Kcal 17.6g 3.9g
8	9	10	11	12	13
本コース豚カツ ブリの照焼き もやしと小松菜のナムル 里芋と高野豆腐のうま煮 414.4Kcal 29.1g 2.7g	冷しゃぶ(おろしポン酢) ランチグラタンコロッケ ニシンの味醂焼き 刻み昆布と油揚げの煮付 391.1Kcal 25.7g 3.3g	豚肉とハンペン香味焼き 牛肉コロッケ 厚揚げと結白滝の甘辛煮 モヤシの醤油炒め 408.2Kcal 21.6g 2.4g	特選チキンカツ 挽肉と焼豆腐のマーボ風 目玉焼き インゲンの白胡麻和え 419.2Kcal 14.2g 3.1g	豚肉はちみつ味噌焼き 玉ねぎとゴボウのかき揚げ ペペロンチーノ ゼンマイとハスの煮付 387.1Kcal 29.4g 3.7g	カボチャグラタン 厚切りハムカツ チンジャオロース サラダ 398.6Kcal 17.2g 3.2g
15	16	17	18	19	20
海の日	デミグラス煮込ハンバーグ 焼魚: ホッケの塩焼き エビフライ&コロッケ ワカメときゅうりの酢物 408.9Kcal 26.3g 5.1g	鶏の唐揚げ甘酢あん サバのもろみ焼き 肉野菜炒め 切干大根柚子胡椒サラダ 396.7Kcal 14.1g 3.1g	自家製豚カツ ビーフカレー 焼魚: 赤魚のバジル焼き イタリアンサラダ 391.4Kcal 18.9g 3.7g	挽肉入り自家製オムレツ 特選アジフライ バンバンジー(ゴマダレ) モヤシのコチュジャン炒め 407.2Kcal 22.5g 3.2g	ポークピカタ 白身フライ 豚肉と大根の煮付 フレンチサラダ 399.1Kcal 21.2g 3.2g
22	23	24	25	26	27
若鶏の照焼き野菜添え タラの唐揚げ: チリソースがけ ジェノベーゼ(パスタ) タコ生姜天とコンニャク煮付 391.6Kcal 19.6g 3.1g	ポークソテー野菜添え 六種野菜入りカレーコロッケ 五目煮 白菜とほうれん草のお浸し 393.4Kcal 17.6g 3.1g	自家製肉団子 プレーンオムレツ ペンネアラビアータ モヤシと人参のナムル 382.5Kcal 22.5g 3.1g	すき焼風煮付盛り合せ 秋刀魚の塩焼き 笹かまの天ぷら 明太子春雨サラダ 394.1Kcal 20.4g 3.4g	ベシヤメルポテトグラタン 静岡産豚肉のメンチカツ ポトフ(ロールキャベツ) ひじきと枝豆の煮付 402.7Kcal 25.1g 4.2g	肉天 自家製かに玉 野菜炒め 中華サラダ 406.7Kcal 14.1g 3.1g
29	30	31	...	6月28日	6月29日
牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ) ホタテ風味カツ メバルの照り焼き 刻み昆布と油揚げのうま煮 381.9Kcal 20.3g 3.9g	チキンカチャトーラ 春巻き&シュウマイ 豚肉とキャベツのみそ炒め インゲンの胡麻和え 402.8Kcal 14.2g 3.7g	ハンバーグ(グリルソース) イカフライ&コロッケ ポテトサラダ 豚肉と大根の甘辛煮 398.5Kcal 22.2g 3.7g	...	黒ムツの照焼き 本コース豚カツ コンニャクとがんもの煮付 モヤシと小松菜のナムル 395.7Kcal 15.1g 3.1g	肉天 自家製オムレツ スパサラダ ひじきの煮付 394.4Kcal 18.9g 3.7g

○ 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。