

7月 &lt; July &gt;

## 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
...	...	6月30日 ハンバーググリルソース ズワイガニクリームコロッケ ジャーマンポテト がんもとコンニャクの煮付 394.7Kcal 19.1g 3.1g	7月1日 鶏の唐揚げ(カポナータ風) サバの塩焼き モヤシと小松菜のナムル 切干大根と油揚げの煮付 391.6Kcal 16.9g 3.8g	2 特選ヒレカツ ホッケ塩焼き・厚焼き玉子 五目煮 マカロニサラダ 394.8Kcal 13.7g 3.7g	3 チキングリル コロッケ つくね串 中華サラダ 399.3Kcal 21.4g 3.4g
5 ポークソテー野菜添え キーマカレークノーデル 春雨サラダ ひじきとハスの甘辛煮 381.1Kcal 14.9g 2.8g	6 牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ) タコキャベツカツ メバルのもろみ焼き 刻み昆布と人参のうま煮 396.9Kcal 17.3g 4.1g	7 自家製肉天(胡麻風味) ブリの照焼き ジェノベーゼパスタ ワカメとカニカマの酢物 399.7Kcal 19.1g 3.1g	8 チーズソース二層メンチカツ 挽肉と焼豆腐のマーボ風 ニシン味噌漬け焼き 白菜のお浸し 381.4Kcal 16.9g 2.7g	9 自家製豚カツ ビーフカレー プレーンオムレツ イタリアンサラダ 387.2Kcal 20.5g 3.2g	10 ポークピカタ サーモンフライ ポテトサラダ シュウマイ 392.1Kcal 17.7g 2.6g
12 ストロガノフ風ハンバーグ イカフライ&コロッケ 筑前煮 切干大根柚子胡椒サラダ 402.1Kcal 17.9g 3.2g	13 五目炊き込み御飯 サワラの西京漬け焼き ホタテ風味カツ モヤシとほうれん草ナムル 401.8Kcal 21.1g 2.3g	14 牛肉と焼豆腐のすき煮 サバの照焼き 竹輪の磯部揚げ インゲンの白胡麻和え 398.8Kcal 24.1g 2.6g	15 肉団子甘酢あんかけ 彩り野菜の平焼き ポテトサラダ 厚揚げとコンニャクの煮付 390.7Kcal 22.5g 3.0g	16 黒ムツもろみ照焼き 静岡県産豚肉メンチカツ 肉野菜炒め ペンネサラダ 401.5Kcal 21.3g 2.0g	17 ポークソテー クリーミーコロッケ 春巻き 和風サラダ 391.5Kcal 21.7g 2.9g
19 鶏の唐揚げ(ヤンニョム風) ホッケの塩焼き ペペロンチーノ 玉子豆腐 381.6Kcal 19.1g 2.9g	20 本ロース豚カツ ポークカレー 赤魚の塩焼き フレンチサラダ 389.6Kcal 15.1g 3.1g	21 クリーミーブラウンハンバーグ 特選サーモンフライ 明太子春雨サラダ 里芋とコンニャクのうま煮 405.7Kcal 19.5g 4.1g	22 海の日	23 スポーツの日	24 かに玉 メンチカツ グラタン サラダ 382.7Kcal 21.5g 3.2g
26 牛しゃぶ(おろしポン酢) 六種彩野菜カレーコロッケ 目玉焼き 切干大根と油揚げのうま煮 406.7Kcal 14.1g 3.1g	27 豚肉しょうが焼き きたあかりコロッケ 大根とハスのピリ辛煮 モヤシの中華和え 401.4Kcal 17.9g 3.7g	28 チキン照焼き野菜添え 春巻き&シュウマイ クリーミービスкупスタ ワカメときゅうりの酢物 407.2Kcal 22.5g 3.2g	29 自家製肉天(磯辺風味) 秋刀魚の塩焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め 白菜とモヤシのお浸し 396.9Kcal 16.3g 3.1g	30 デミトマトハンバーグ 紅ズワイガニクリームコロッケ ゼンマイとゴボウの甘辛煮 春雨サラダ 405.7Kcal 20.5g 3.2g	31 鶏肉玉子とじ ホタテ風味カツ モヤシナムル シュウマイ 402.8Kcal 12.5g 2.9g

○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。