

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 自家製肉天(磯辺風味) 黒ムツ照焼き 八宝菜 ひじきのサラダ 383.1Kcal 14.6g 3.9g	7月1日 本ロース豚カツ 赤魚の塩焼き・厚焼玉子 モヤシとほうれん草ナムル がんもと里芋の甘辛煮 381.4Kcal 16.9g 2.7g	2 鶏肉の照焼き ホタテ風味カツ サラダ ギョーザ 387.2Kcal 20.5g 3.2g
4	5	6	7	8	9
ストロガノフ風ハンバーグ エビフライ&コロッケ 明太子春雨サラダ 切干大根とハスのうま煮 396.1Kcal 16.7g 3.6g	ポークソテー生姜焼き 牛肉コロッケ ヤンニウム風野菜炒め ワカメとカニカマの酢物 395.2Kcal 19.6g 3.7g	特選ヒレカツ ビーフカレー プレーンオムレツ マカロニとサツマイモのサラダ 383.1Kcal 14.6g 3.8g	鶏の唐揚ジャンピオンソース サバのもろみ照焼き 錦糸卵と小松菜の中華和え ひじきと油揚げの煮付 391.1Kcal 12.5g 3.3g	静岡産豚肉メンチカツ 麻婆豆腐&なす 目玉焼き 大豆ピーズとインゲンの胡麻和え 404.9Kcal 14.4g 3.7g	ポークソテー 塩マス 厚切りハムカツ サラダ 416.7Kcal 12.6g 2.1g
11	12	13	14	15	16
牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ) 6種彩野菜カレーコロッケ アジの塩焼き 刻み昆布とゴボウのうま煮 402.1Kcal 17.9g 3.2g	チキングリル:(ハニーマスタード) イカと彩野菜カツ ポテトサラダ がんもとコンニャクの煮付 401.8Kcal 21.1g 2.3g	のり弁 焼魚:ホッケの塩焼き きたあかりコロッケ 春雨サラダ(コールスロー) 398.8Kcal 24.1g 2.6g	肉団子の甘酢あん チーズオムレツ ペンネサラダ 豚肉と大根とのうま煮 390.7Kcal 22.5g 3.0g	自家製肉天(磯辺風味) サワラ西京漬焼き ジェノベーゼパスタ モヤシと挽肉のコチュジャン炒め 401.5Kcal 21.3g 2.0g	ヒレカツ サバの照り煮 かに玉 サラダ 391.5Kcal 21.7g 2.9g
18	19	20	21	22	23
海の日	ハンバーグ(グリルソース) ズワイガニクリームコロッケ 筑前煮 ワカメと人参の酢物 401.6Kcal 19.9g 3.8g	2層チーズメンチカツ ポークカレー 赤魚のバジル焼き イタリアンサラダ 394.8Kcal 13.7g 3.7g	マヌルカンジャンチキン 春巻き&シュウマイ ロールキャベツのポトフ タラコスパソテー 399.3Kcal 21.4g 3.4g	アッシュパルマンティエ(グラタン) マグロ野菜カツ 玉子豆腐 切干大根と人参の煮付 401.8Kcal 19.5g 3.3g	チキングリル アジフライ シュウマイ サラダ 402.8Kcal 12.5g 2.9g
25	26	27	28	29	30
豚肉のケチャップ照り焼き チーズ入りカボチャコロッケ バンサンスー(中華春雨) ひじきと油揚げのうま煮 405.1Kcal 20.1g 3.9g	鶏の唐揚げ(オレンジ風味ソース) 黒ムツの照焼き 白菜のお浸し ペペロンチーノ 403.3Kcal 14.5g 3.2g	すき焼風煮付盛合せ サバの塩焼き 天ぷら キノコと豆苗の胡麻和え 390.8Kcal 22.6g 3.9g	和風根菜ハンバーグ イカフライ&コロッケ ペンネとサツマイモのサラダ チンジャオロース 396.3Kcal 17.4g 3.3g	牛肉冷しゃぶ(ポン酢) キャベツメンチカツ 肉じゃが ミニチーズオムレツ 405.7Kcal 20.5g 3.2g	ポークピカタ カレーコロッケ 春巻き サラダ 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。