



今月のメニュー 2022年7月

月	火	水	木	金
3 炒飯 スローサラダ	4 焼肉 コールスロー スパゲティサラダ	5 冷し中華 (みそ味)	6 春巻き コールスロー 肉じゃが	7 チキンピカタ コールスロー ピクルス
511Kcal	445Kcal	520Kcal	382Kcal	406Kcal
10 蒸し焼売 キャベツ添え 五目金平	11 ブラウンシチュー スローサラダ	12 ソース焼きそば	13 メンチカツ コールスロー ポテトサラダ	14 ビビンバ丼
301Kcal	587Kcal	596Kcal	310Kcal	350Kcal
17 海の日	18 肉団子の 野菜あんかけ	19 醤油ラーメン	20 チキン唐揚げ コールスロー 人参しりしり	21 オムライスの オリエンタル風 青りんごゼリー
	360Kcal	450Kcal	329Kcal	611Kcal
24 豚肉の焼肉丼 お浸し	25 鰯フライ オーロラソース コールスロー 大根のおかか煮	26 冷したぬき うどん・そば	27 竹輪のロールフライ コールスロー マカロニサラダ	28 揚げだし豆腐の そばろあんかけ 春雨の中華サラダ
381Kcal	408Kcal	411Kcal	401Kcal	318Kcal
31 カレーライス コーヒージェリー				
529Kcal				



【ご飯のカロリー】 大(130g) 217Kcal 中(100g) 167Kcal 小(70g) 117 Kcal