

2011年7月のお献立 (1日～15日)

7月	昼	熱量(kcal)	塩分(g)	7月	夕	熱量(kcal)	塩分(g)
1	五目野菜の旨煮 海老と南瓜の天ぷら(天つゆ付) いり豆腐 胡瓜の酢の物	634	2.7	1	鶏肉とさわらソテーグリーンソース ポテトサラダ 分け葱の酢みそ和え 真炒和え 赤飯	677	2.6
2	豚肉の時雨煮 ミニ野菜巾着 春菊のお浸し さつま芋の煮物	669	2.9	2	カレイの梅かつお焼き(しょう油付) 小芋と野菜の煮物 胡瓜の酢のもの 春雨サラダ	646	3.5
3	赤魚の煮付け 切干しの炒め煮 マカロニサラダ ほうれん草のかか和え	654	3.1	3	ミートボールと夏野菜トマト煮 じゃが芋のクリーム煮 じゃこピーマン 胡瓜の酢のもの	658	3.0
4	鶏肉の親子煮 オクラのごま酢和え ワカメの梅ドレ和え カルボナーラポテト	620	3.1	4	あじときすのフライ(ソース付) ひじき豆 白菜のお浸し ブロッコリーサラダ	643	3.3
5	ゆで豚の辛子酢みそ添え スパゲッティサラダ 茄子とピーマンの炒め物 かぼちゃの煮物 梅しそご飯	671	2.9	5	オムレツきのごクリームソース じゃが芋の旨煮 小松菜のお浸し 大根の梅ドレ和え	617	3.3
6	カレイの煮付け 吹き寄せ煮 大学芋(手作り) ワカメの酢の物	661	3.0	6	豆腐ハンバーグ卸ポン酢(ポン酢付) 冬瓜と枝豆の薄味煮 昆布佃 きのこベーコンのソテー	625	3.3
7	八宝菜 大豆のケチャップ煮 小松菜のお浸し 海老しゅうまい	607	3.0	7	行事食 詳しくは、別紙をご覧ください。 次回の行事食は、8月10日(水)の予定です。		
8	海老ときすの磯辺揚げ(天つゆ付) そば(そばつゆ付) いんげんのごま酢和え 野菜の旨煮 山菜ちらし	663	3.5	8	牛挽肉の柳川風煮 かぼちゃのミルク煮 キャベツと人参のごま和え オクラの酢の物	624	2.1
9	鮭のラビゴットソース 小松菜のごま和え 切干しの煮付け ポテトサラダ	639	2.3	9	豚肉の五目煮 ミニコロケ(ソース付) ほうれん草のごま和え カリフラワーのサラダ	671	3.4
10	野菜いっぱい麻婆豆腐 ひじきの炒め煮 紅白生酢 しゅうまい	634	2.9	10	秋刀魚の煮付け 大根と豆腐の田菜 白菜の梅ドレ いんげんとかまぼこのごま和え	678	2.9
11	白身魚のごま味噌焼き 涼拌茄子 ポテトサラダ キャベツと人参のごま和え	652	2.4	11	元祖舞鶴肉じゃが風 スパゲッティサラダ 三度豆と油揚げのみそ和え ブロッコリーの中華ドレッシング	667	3.5
12	おろしそハンバーグ ゆで野菜サラダ 小松菜の辛子和え 胡瓜とえのきの酢の物	643	3.2	12	茄子の挟み揚げ(天つゆ付) ほうれん草の和えもの 筑前煮 カリフラワーのごま酢	629	3.0
13	さばのカレーパン粉焼き(しょう油付) 野菜の煮メ 煮豆佃 白菜の酢の物	646	2.8	13	鶏肉のごまたれ焼き ミニ冷麺(たれ付) いんげんのかか和え 茄子とピーマンの炒めもの 菜めし	644	2.8
14	鮭の黄金焼き 小芋と大根のみそ煮 ほうれん草のごま和え ミニ野菜巾着	636	2.5	14	あわせ豆腐と野菜の炊き合わせ ミニハンバーグ みぞれ和え 玉子と野菜のサラダ	615	3.2
15	夏野菜のカレーライス ツナとキャベツのサラダ 玉子ロール 胡瓜ともやしの和え物	679	3.3	15	白身魚のさっぱりおろし煮 炊き合わせ ポテトサラダ 小松菜のごま和え	656	3.4

㈱はーと&はあとライフサポート



TEL 0120-876-810

(17:30以降は075-257-8141)

食事のキャンセル・追加・変更は、**前日の正午(12時)まで**にご連絡下さい。
それ以降にご連絡頂いた場合は、翌々日からの変更とさせていただきます。
お電話の受付時間は**9:00～17:30**です。
年中無休です。**土・日・祝日も営業**いたしております。

魚の骨について(ご注意ください)

魚は、「骨なしさかな」を仕入れて使用しています。(1)
ただ、まれに仕入れ段階で小骨が残っている魚があり、小骨が完全に取り除かれないまま、お客様にご提供してしまう場合がございます。
小骨がある魚を使用する料理は事前にお伝えいたします。
お召し上がりの際は、小骨に十分ご注意くださいませ。

1.「骨なしさかな」とは、骨を取り除き、加工した商品です。魚の種類によっては小骨がある魚を使用しております。(例：鰯、はもなど)。

2011年7月のお献立 (16日～31日)

7月	昼	熱量(kcal)	塩分(g)	7月	夕	熱量(kcal)	塩分(g)
16	松風焼き(しょう油付) 田舎煮 春菊のお浸し ワカメのじゃこ煮	662	2.8	16	いか団子と野菜の煮物 キャベツのポン酢和え いんげんツナ和え マカロニサラダ	621	3.2
17	海老と竹輪の天ぷら(天つゆ付) そば(つゆ付) 大根と牛肉の煮もの オクラのかか和え	681	2.8	17	ツナとポテトと卵の炒め物(ケチャップ付) ワカメの酢の物 小松菜ともやしのお浸し 南瓜の煮物	662	3.2
18	豆腐ハンバーグドミグラスソース 竹輪じゃが ピーマンソテー いんげんのごま和え	623	2.9	18	さばの煮付け 野菜炒め じゃが芋の揚げ煮 カリフラワーのサウザンドレッシング ゆかりご飯	641	3.1
19	赤魚の照り焼き ビーフン和風ソテー 茄子とピーマンの煮物 小松菜のお浸し	651	2.8	19	鶏肉の唐揚げごま酢漬 冬瓜と油揚げの煮もの 白菜の磯和え ブロッコリーのかか和え	643	2.7
20	豆腐と豚肉の炒め煮 三色生酢 さつま芋の含め煮 出し巻き 枝豆ご飯	647	2.9	20	鮭ときすの香草パン粉焼き(ソース付) ポテトサラダ 野菜の煮メ 春菊のかか和え	667	2.7
21	さばの味噌煮 切干しの炒め煮 ほうれん草のかか和え 胡瓜とみょうがの酢の物	610	2.7	21	ビーフシチュー 真砂和え かにスティックサラダ いんげんのごま和え	657	2.6
22	かに玉野菜あんかけおろし添え じゃが芋の旨煮 スパゲッティサラダ 昆布豆腐	632	3.2	22	シーフードフライ(ソース付) みぞれ和え 伴三絲 ごぼうの金平風煮	621	2.5
23	鶏肉のチリソース ミニ冷麺(たれ付) オクラのかか和え 茄子の含め煮 わかめご飯	658	3.5	23	白身魚と野菜のレモン南蛮 吹き寄せ煮 焼き目餃子(たれ付) 小松菜のごま和え	674	3.3
24	鮭のごま味噌焼き 炊き合わせ 白菜のお浸し 玉ねぎサラダ	622	3.3	24	チキンピカタ 分け葱の辛子みそ和え ひじきの炒め煮 ポテトサラダ	677	2.6
25	肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのごま和え じゃが芋のカレーソテー 胡瓜の酢のもの	630	3.0	25	茄子と牛ミンチの炒め煮 エビフリッター いんげんツナ和え 紅白生酢	650	2.5
26	豚肉の生姜焼きなめこおろし 卵の花 海老しゅうまい コーンサラダ	689	3.2	26	赤魚の漬け焼き 小芋と野菜の煮もの 春雨サラダ キャベツのしそ風味	653	3.0
27	天井(たれ付) 筑前煮 オクラの土佐酢和え みかん缶	669	3.5	27	煮込みデミグラスハンバーグ 野菜のコンソメ煮 ピーマンソテー いんげんの酢みそ和え	645	2.9
28	酢鶏煮(揚げた鶏を煮る) ひじきの五目煮 小松菜のお浸し キャベツのもみ漬け 生姜ご飯	612	3.5	28	焼き鮭のおろし添え(天つゆ付) 吹き寄せ煮 ブロッコリーの中華ドレッシング カルボナーラポテト	671	2.5
29	秋刀魚の梅煮 切干しときのこの煮付け 白菜の酢の物 かぼちゃの煮物	645	3.7	29	ポークカレーシチュー つくね串 コーンとキャベツのサラダ カリフラワーのごま酢	672	3.0
30	トンカツ煮 分け葱の辛子酢みそ和え じゃが芋のカレー風味 真砂和え	646	2.8	30	さばの照り焼き そば(そばつゆ付) 胡瓜の酢の物 ごぼうの金平風煮 五目ちらし	627	3.4
31	鶏肉のトマトソース煮 焼きそば 春菊のお浸し 大根の甘酢漬	663	2.1	31	カレイの漬け焼き 小芋と野菜の煮物 春雨サラダ キャベツのしそ風味	629	2.7

お食事の栄養価と成分表示について

- ・熱量(カロリー)は、お弁当(ごはんの熱量約320kcalを含む)の熱量です。
- ・軟飯や全粥をお召し上がりの方の熱量は表示内容と異なります。
- ・小盛食は献立表示熱量より約80kcal少ないカロリー量でお持ちします。
- ・大盛食は献立表示熱量より約80kcal多いカロリー量でお持ちします。

季節的な要因等により、献立の内容や食材を変更することがございます。ご了承ください。

今月のおすすめメニュー
今月のおすすめメニューは マークで表示しております。
ぜひご賞味下さい。