

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	牛肉の焼肉風炒め 粉ふき芋 きのこのソテー 冬瓜と野菜の煮物 青梗菜のごま和え	596	2.9	1	鮭の照り焼き 赤飯 出し巻き卵 ほうれん草と人参の中華ドレ和え 真砂和え 南瓜のそぼろあんかけ	548	2.7
2	鯖の西京焼き 厚揚げと野菜の煮付け 胡瓜の胡麻酢和え ビーフソテー ひじきの炒め煮	636	2.8	2	豆腐ハンバーグおろしポン酢かけ 高野豆腐の玉子とじ いんげんの胡麻和え カリフラワーのフレンチ和え	594	4.0
3	赤魚の煮付け 里芋の煮物 切干し大根 金時豆 青梗菜の辛し和え シェルマカロニサラダ	608	2.8	3	豚肉の生姜炒め じゃが芋のコンソメ煮 オクラの梅おかつ和え ほうれん草の胡麻味噌和え	584	2.4
4	すき焼き煮 スパゲティサラダ キャベツの酢の物 かぼちゃの煮物	668	3.2	4	オムレツのソースかけ じゃが芋の旨煮 小松菜の煮浸し 三色鱈	589	3.5
5	鮭フライ (ソース付) 茹でキャベツ ブロッコリーサラダ ひじきの煮物 小松菜のお浸し	598	2.9	5	鶏肉の治部煮 豆腐チャンプルー オクラの胡麻和え ワカメの青じそサラダ	627	3.5
6	豚肉のケチャップ炒め じゃが芋スープ煮 ワカメとえのきの酢の物 小松菜の辛子和え	577	2.8	6	鯖の梅煮 野菜の煮付け キャベツの酢の物 田舎煮 真砂和え	589	3.2
7	鶏肉の味噌焼き 散らし寿司 冷やしうどん いんげんの胡麻酢和え 野菜の旨煮	626	3.8	7	鰻の柳川風煮 切干し大根とベーコンの煮付け 胡瓜の酢の物 かぼちゃの煮物	637	3.4
8	海老と南瓜の天婦羅 (醤油付) 筑前煮 紅白鮭	632	2.3	8	八宝菜 大豆のケチャップ煮 オクラのお浸し 海老しゅうまい	586	2.3
9	鮭のラビコットソースかけ 茹で野菜 南瓜サラダ ぜんまいの煮付け 小松菜の胡麻和え	625	2.8	9	豚肉の五目煮 十五穀米ご飯 ほうれん草の胡麻和え カリフラワーのサラダ ポテトコロッケ	624	3.1
10	肉じゃが スパゲティサラダ ブロッコリーサラダ いんげんと油揚げの煮浸し	724	2.9	10	秋刀魚の煮付け 野菜の煮付け そば 豆腐と大根田楽 (味噌添え) 胡瓜の梅和え	701	3.8
11	ホキの七味焼き 出し巻き卵 ポテトサラダ ひじきの五目煮 キャベツと人参の胡麻和え	586	2.9	11	チキンカレー 豆腐サラダ エビフライ キャベツともやしの胡麻和え	683	3.4
12	かに玉風厚焼き じゃが芋の旨煮 オクラの胡麻和え シェルマカロニソフト 大根おろし	632	3.2	12	白身魚とエビフライ (ソース付) フライドポテト 胡瓜の酢の物 ほうれん草のお浸し 冬瓜の煮物	782	3.2
13	鱈の煮付け 生姜ご飯 ほうれん草の胡麻和え さつま芋の含め煮 吹き寄せ煮 ワカメの酢の物	579	3.9	13	おろしそハンバーグ 茹で野菜 三色ピーマンソテー 里芋の煮物 キャベツの胡麻和え	582	2.6
14	ビーフシチュー 白滝と鶏そぼろの時雨煮 ワカメの酢の物 豆腐チャンプルー	670	3.4	14	鮭の黄金煮 野菜の煮物 小芋の胡麻味噌煮 ひじきの炒め煮 三色鱈	591	3.4
15	酢鶏 ミニコロッケ 野菜サラダ ほうれん草の胡麻和え	654	2.6	15	鯖の胡麻味噌煮 里芋の煮付け 青梗菜の生姜和え かき揚げ 揚げ茄子漬	668	3.2



(株)はーと&はあとライフサポート

TEL 0120-876-810(通話無料)

時間外のお問い合わせは075-257-8141 (19:00まで)

今月の変わりご飯メニュー
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。

おかずのみの方にはご飯はつきません。

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。
食材入荷の都合上、献立が変更される場合があります。ご了承ください。

2011年7月のお献立 (16日~31日)

7月	昼			7月	夕	熱量(kcal)	塩分(g)		
16	麻婆豆腐 カリフラワーのスープ煮 茄子の中華ドレ和え	五色和え	565	3.2	16	海老と卵の炒めもの 温野菜 冷やしうどん	もずく酢の物 ほうれん草のおかか和え	574	3.6
17	赤魚の西京焼き 野菜の天ぷら(醤油付) 紅白鮓	筑前煮 小松菜の胡麻和え	594	2.9	17	鶏肉の照り焼ききのこソースかけ 茹で野菜 卵とじ	ワカメとじゃこの酢の物 田舎煮	586	3.3
18	シーフードフライ(ソース付) フライドポテト 南瓜と野菜の煮物	拌三絲 小松菜のお浸し	666	2.9	18	煮込みハンバーグ 茹で野菜 三色ピーマンソテー	じゃが芋のコンソメ煮 いんげんの和え物	618	2.9
19	鯖の漬け焼き キャベツの甘酢漬け 小芋の煮付け	ビーフン和風ソテー 京菜のゆば和え	584	2.8	19	鶏の唐揚胡麻酢漬け ほうれん草のソテー ほうれん草の磯和え	ゆかりご飯 切干大根とぜんまいの煮付け	631	3.3
20	肉豆腐 キャベツの胡麻和え かにクリームコロッケ	茄子の味噌炒め	644	2.7	20	鮭の香味焼き 三色鮓 田舎煮	五色辛子和え ポテトサラダ	572	3.3
21	松風焼き 野菜の天ぷら 大根の胡麻酢和え	豚肉と里芋の煮物 オクラのお浸し	690	3.3	21	鯰のごま味噌焼き 茹で野菜 さつま芋の煮物	鰻散らし 野菜炒め カリフラワーのドレッシング和え	593	3.4
22	鯖の煮付け 野菜の煮物 ひじき豆	レタスのボン酢和え シェルマカロニサラダ	634	3.4	22	えび団子チリソース炒め シュウマイ 大根の甘酢生姜和え	豆腐サラダ	717	3.1
23	チキンカツ(ソース付) キャベツのカレーソテー 冬瓜の当座煮	スパゲティサラダ カリフラワーの梅しそサラダ	630	2.7	23	ホキの南蛮漬け 吹き寄せ煮 オクラの胡麻和え	さつま芋のサラダ	630	2.7
24	メルルーサのムニエル ブロッコリー胡麻和え 胡瓜と海老の酢の物	炊き込ご飯 ジャーマンポテト	589	3.3	24	牛肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 青梗菜の辛子和え	五色和え 煮豆	580	2.8
25	鮭の胡麻味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物	大根サラダ	585	2.5	25	鶏とイカ団子の合わせ鍋 ひじきの五目煮 小松菜の和え物 切干とぜんまいの煮付け	生姜ご飯	601	4.3
26	豚肉の生姜焼き 大豆煮 ほうれん草の湯葉和え	ツナサラダ 大根おろし	629	3.3	26	赤魚の塩焼き もやしの胡麻和え 金平ごぼう シェルマカロニサラダ	野菜の天ぷら ブロッコリーの中華ドレ和え	583	2.3
27	海老と野菜の卵とじ 三色ピーマンソテー 海藻サラダ	ポテトコロッケ(ソース付)	619	3.5	27	鶏肉の胡麻たれ焼き キャベツサラダ 茄子とピーマンの炒め煮 グリーンアスパラのおかか和え	煮豆	589	1.9
28	鶏肉の味噌煮 ひじきの煮物 青梗菜のピーナッツ和え	ちくわと茄子の磯部揚げ	592	3.2	28	メルルーサのパン粉焼き カレーソテー 春雨サラダ	小芋と野菜の煮物 キャベツのしそ風味	604	2.6
29	鯖の塩焼き 出し巻き卵 ひじきの煮物 大根おろし	じゃが芋の煮ころがし ほうれん草の湯葉和え	591	2.8	29	ポークカレーシチュー 五目煮 キャベツの胡麻和え	カリフラワーのサラダ	670	4.1
30	とんかつ卵とじ チャンプルー さつま芋のレモン煮	青梗菜の辛子和え カリフラワーのゆかり和え	700	3.6	30	秋刀魚の生姜煮 野菜の煮付け パンキンサラダ	そば 胡瓜とみょうがの胡麻酢和え	720	3.6
31	鶏肉の漬け焼き 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草と人参の中華ドレ和え	真砂和え	553	2.5	31	五目野菜の旨煮 海老と南瓜の天婦羅(醤油付き) 炒り豆腐	紅白鮓	617	3.2

(株)はーと&はあとライフサポート

TEL 0120-876-810(通話無料)

時間外のお問い合わせは075-257-8141(19:00まで)

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)を含んでいますの熱量です。
- ・小盛りや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。