

# 7月 8月

		7月23日月		7月24日火		7月25日水		7月26日木		7月27日金		
夕食	ごはん			そばろ混ぜ寿司				ごはん				
	さっぱり梅しゃぶ			あじ蒲焼風		冷やし梅おろし茶そば		夏野菜のユーリンチー		チキンオーバーライス		
	大豆ひじき煮			けんちん味噌煮		もやしの生姜ナムル		冷奴		白菜シーチキン煮		
	デザート			デザート		デザート		デザート		デザート		
	汁物			汁物		汁物		汁物		汁物		
	エネルギー	1012	kcal	エネルギー	1001	kcal	エネルギー	584	kcal	エネルギー	1003	kcal
	たんぱく質	28.9	g	たんぱく質	39.5	g	たんぱく質	17.3	g	たんぱく質	36.5	g
	脂質	44	g	脂質	28.2	g	脂質	4.4	g	脂質	38.3	g
	食塩	4.9	g	食塩	3.4	g	食塩	5.3	g	食塩	3.2	g
		7月30日月		7月31日火		8月1日水		8月2日木		8月3日金		
夕食	ごはん			ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		
	豚肉の甘辛おかつ炒め			鶏と野菜の黒酢あんかけ		焼き鮭の香味ソース		チンジャオロース		バターチキンカレー		
	春雨サラダ			筑前煮		ごぼうサラダ		青梗菜もやし浸し		おくらと干しエビの和えもの		
	デザート			デザート		デザート		デザート		デザート		
	汁物			汁物		汁物		汁物		汁物		
	エネルギー	963	kcal	エネルギー	922	kcal	エネルギー	653	kcal	エネルギー	722	kcal
	たんぱく質	30.2	g	たんぱく質	31.6	g	たんぱく質	25.7	g	たんぱく質	26.9	g
	脂質	39.6	g	脂質	20.1	g	脂質	21.3	g	脂質	19.2	g
	食塩	2.5	g	食塩	4.4	g	食塩	3.3	g	食塩	3.6	g



- お持ち帰りの場合は前日、当日にでもお持ち帰り用**保冷バック**をご自分で用意して、事務所へお持ちください  
そして当日20:00までに直接レストラン(内線電話# 1005外線電話075-525-2346)までご連絡ください
- アレルギー等ある場合の代替メニュー(カレー)は3日前までにレストランにご連絡ください

