

# ＜ 予 定 献 立 表 ＞

＜ No1133 ＞  
株式会社 現代フードサービス

	7月3日 日曜日	7月4日 月曜日	7月5日 火曜日	7月6日 水曜日	7月7日 木曜日	7月8日 金曜日	7月9日 土曜日	
朝食	御飯（ふりかけ） 枝豆と豆腐のふんわり天 キャベツの塩っぺ和え  選（納豆または鮭フレーク） 漬物・大根の味噌汁 牛乳	パン（漬物） ハムエッグ （卵、他）  サラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯（ふりかけ） サバの照り焼き 切り昆布の炒り煮  選（納豆または彩り卵の花） 漬物・厚揚げの味噌汁 牛乳	パン（漬物） ポークウィンナー スクランブルエッグ  サラダ コーンといんげんのスープ 牛乳	御飯（ふりかけ） からしマヨハンバーグ （ミックスベジタブル、他）  選（納豆または味の花） 漬物・じゃが芋の味噌汁 牛乳	パン（漬物） ポロニアソーセージ  サラダ クリームチャウダー （マカロニ、玉葱、他） 牛乳	御飯（ふりかけ） シーフードステーキ 野菜とハムの炒め物  選（納豆または野沢菜昆布） 漬物・豆腐の味噌汁 牛乳	
昼食	御飯（ふりかけ） 豚肉と蒟蒻 のピリ辛炒め （豚肉、人参、他） オニオンリング のせサラダ かきたま汁	御飯（ふりかけ） とんこつラーメン 焼豚、コーン、 木耳、長ネギ、他  三角春巻	中華丼 うずらの卵、イカ、 白菜、竹の子、他  豚しそチーズカツ 青梗菜スープ	カレーライス 豚肉、じゃが芋、 人参、他  グリーンサラダ デザート	ゆかり御飯 彩り冷し中華 （ハム、胡瓜、 もやし、卵、他） 白身魚フライ （キャベツ）	エビタル丼 卵、エビ、 のり、他  水菜とツナのサラダ 小松菜の味噌汁	御飯（ふりかけ） 鶏肉のチリコンカン 大豆、ピーマン、 鶏肉、コーン、他  伊那寒天の マヨネーズ和え 緑黄色野菜スープ	
夕食	御飯（ふりかけ） 手羽のうま煮 手羽元、オクラ、 棒天、他 カニクリームコロッケ （キャベツ） 具だくさん味噌汁 （牛蒡、しめじ、他）	御飯（ふりかけ） ポークソテー ジャポネソースかけ 豚ロース、人参、 スナップエンドウ、他 チキンサラダ 里芋の味噌汁	御飯（ふりかけ） 若鶏の醤油香り揚 鶏肉、キャベツ、 トマト、他 冷しそうめん デザート	御飯（ふりかけ） 牛肉の バーベキュー炒め （牛肉、キャベツ、 ピーマン、他） パリツオーネ 茄子の味噌汁	御飯（ふりかけ） 鶏肉の味噌漬焼き ほうれん草、鶏肉、 ベーコン、他 冷奴 清し汁	御飯（ふりかけ） サーモンチーズ焼き （グリーンアスパラ、他） 柳川煮 卵、豚肉、 ごぼう、白滝、他 ワカメ汁 すいか	御飯（ふりかけ） 豚カツ （キャベツ、オレンジ、他） 五目野菜春雨 春雨、豚挽肉、 人参、他 もやしと卵のスープ	
備 考								
一 日 分	1材料 - (Kcal)	2986Kcal	2945Kcal	2989Kcal	2964Kcal	2985Kcal	2947Kcal	2941Kcal
	蛋白質 (g)	125.9g	113.6g	124.9g	108.1g	126.9g	119.2g	143.6g
	脂質 (g)	81.9g	88.2g	87.1g	94.4g	85.0g	100.3g	75.8g
	塩分 (g)	8.9g	9.2g	8.9g	9.0g	9.0g	9.1g	9.0g
	カルシウム (mg)	830mg	778mg	856mg	949mg	771mg	780mg	813mg
	緑黄色野菜 (g)	102g	132g	126g	130g	98g	141g	165g

材料入荷により多少変化するときがあります。ご了承下さい。

おかわりメニュー	餃子	魚の唐揚げ	たこ焼き	焼きうどん	メンチカツ	カレーコロッケ	焼魚
1材料 - (Kcal)	99Kcal	116Kcal	123Kcal	131Kcal	98Kcal	119Kcal	87Kcal