

7月サンビレッジフーズ献立表【元気弁当：普通食】



いつもお弁当をご利用いただきありがとうございます。暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。配達時前回のお弁当が残っている場合（夕食配達時昼食のお弁当が残っている場合等）は食品安全上、回収させていただきますのでご了承下さい。ご不在時保冷剤は入れさせていただきますが早目にお召し上がり下さい。水分をこまめに摂り熱中症にならないよう気を付けてお過ごし下さい。



	月	火	水	木	金	土	日
日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
昼食	エネルギー:584kcal 食塩:2.3g ごはん さわらの照り焼き チンゲン菜と厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ 五目たまごやき	エネルギー:438kcal 食塩:2.8g ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 オクラの梅がつお和え ふきの信田煮	エネルギー:437kcal 食塩:2.7g ごはん 鶏肉と里芋の煮物 車麩と竹輪の煮物 焼きなすの生姜醤油 山菜漬けの油炒め	エネルギー:466kcal 食塩:2.4g ごはん 鯖の塩焼き れんこんと豚ひき肉の煮物 いんげんのサラダ たけのこのおかか煮	エネルギー:485kcal 食塩:3.1g ごはん マカレイの唐揚げ 大豆とソーセージのトマト煮 アスパラのピーナッツ和え ゴーヤソテー	エネルギー:640kcal 食塩:2.2g ごはん 豚肉のみそ風味焼 角麩の煮物 スナップえんどうとエビのサラダ つくね煮	エネルギー:574kcal 食塩:2.0g ごはん 鮭の照り焼き 星型コロケ オクラとかまぼこの和え物 ごぼうと牛肉の煮物
夕食	エネルギー:471kcal 食塩:2.6g ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃのレーズン煮 きゅうりのかくや和え えびときのこのバター炒め	エネルギー:519kcal 食塩:2.8g ごはん チンジャオロース 錦糸しゅうまい レタスサラダ ごぼうと人参の煮付け	エネルギー:539kcal 食塩:1.9g 赤飯 ほっけの生姜焼き 魚河岸揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 野菜かき揚げ	エネルギー:437kcal 食塩:2.9g ごはん 牛皿 キャベツとあさりの塩炒め ほうれん草の和え物 冬瓜のあんかけ	エネルギー:497kcal 食塩:2.3g ごはん 親子煮 長芋とシーチキンの煮物 大根サラダ こんにやくの金平風	エネルギー:437kcal 食塩:2.7g ごはん さわらのレモン醤油焼き レバーの甘辛煮 もやしの梅がつお和え ぜんまいの炒り煮	エネルギー:492kcal 食塩:3.1g ごはん 鶏肉のトマトソースかけ なすの田舎煮 しめじの和風サラダ ひじきの炒り煮
日付	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
昼食	エネルギー:563kcal 食塩:2.9g ごはん 厚揚げのマーボー風味 れんこんの煮物 小松菜のナムル 餃子	エネルギー:432kcal 食塩:3.2g ごはん 肉じゃが(牛肉) なすの炒め物 トマトサラダ おばこ煮	エネルギー:423kcal 食塩:1.8g ごはん アジの西京焼き 金時豆の甘煮 ブロッコリーの和え物 干瓢と薩摩揚げの旨煮	エネルギー:565kcal 食塩:2.6g ごはん 栗と鶏肉の煮込み えびカツ ツナときゅうりのサラダ 細切昆布の煮物	エネルギー:547kcal 食塩:2.6g ごはん ホイコーロー さつま芋のきんぴら スナップえんどうのサラダ 切干大根の炒り煮	エネルギー:570kcal 食塩:3.0g ごはん 鯖の竜田揚げ チンゲン菜のソテー きゅうりの酢の物 湯葉ひりょうずの煮物	エネルギー:534kcal 食塩:1.6g ごはん えび玉あんかけ じゃが芋のたらこ和え レタスサラダ ホタテ風味フライ
夕食	エネルギー:469kcal 食塩:2.0g ごはん 赤魚の煮付け 高野豆腐の煮物 カリフラワーの和え物 山芋の短冊揚げ	エネルギー:420kcal 食塩:2.4g ごはん 鯖のごまだれ焼き 車麩と竹輪の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 明太糸こんにやく	エネルギー:600kcal 食塩:2.4g ごはん 豚肉とシソのバター醤油炒め 丸揚げの含め煮 いんげんのサラダ だし巻き卵	エネルギー:425kcal 食塩:4.4g ごはん オムレツのデミソース カリフラワーとウインナーの炒め物 キャベツの和え物 里芋の煮ころがし	エネルギー:412kcal 食塩:3.2g ごはん さわらの生姜焼き ひじきの炒り煮 アスパラのピーナッツ和え 丸はんぺんの煮物	エネルギー:404kcal 食塩:2.5g ごはん 牛肉とアスパラの甘辛炒め 長芋とシーチキンの煮物 大根サラダ ふきのおかか煮	エネルギー:522kcal 食塩:2.3g ごはん 鶏肉の西京焼き 厚揚げの含め煮 小松菜の和え物 白いんげんの甘煮
日付	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
昼食	エネルギー:461kcal 食塩:2.3g ごはん ヒレカツ 大豆の五目煮 ほうれん草の錦糸和え ゴーヤソテー	エネルギー:488kcal 食塩:1.8g ごはん アジの塩麹焼き 高野豆腐の煮物 スパゲティーサラダ なすの炒め物	エネルギー:497kcal 食塩:2.8g ごはん さわらのたらこマヨ焼き かぼちゃの甘煮 オクラの味噌かけ きのこの炒め物	エネルギー:502kcal 食塩:2.7g ごはん 牛肉と玉ねぎの生姜焼き 錦糸しゅうまい ブロッコリーのサラダ いんげんとツナの直煮	エネルギー:486kcal 食塩:3.7g 五目御飯 鯖の煮付け カリフラワーとウインナーのカレー炒め チンゲン菜の和え物 ひじきの炒り煮	エネルギー:486kcal 食塩:3.4g ごはん 揚げ出し豆腐の和風あんかけ レバーの甘辛煮 いんげんのサラダ ピーマンの炒め煮	エネルギー:535kcal 食塩:2.5g ごはん 牛肉と大根の煮物 長芋のおかか煮 レタスサラダ ウインナーとエリンギのソテー
夕食	エネルギー:491kcal 食塩:2.2g ごはん ほっけの照り焼き 魚河岸揚げの煮物 いんげんのサラダ 若竹煮	エネルギー:532kcal 食塩:3.0g ごはん 中華風五目煮 豆腐のそぼろあん包み もやしとにらのおかか和え ウインナーとしめじのソテー	エネルギー:529kcal 食塩:3.2g ごはん 他人煮 ごぼうと鶏肉の煮物 アスパラのサラダ もやしのソテー	エネルギー:526kcal 食塩:1.8g ごはん 白身魚フライ 里芋の煮物 小松菜の和え物 車麩と竹輪の煮物	エネルギー:618kcal 食塩:2.6g ごはん 鶏のごまだれ焼き さつまいもの天ぷら キャベツのサラダ だし巻き卵	エネルギー:415kcal 食塩:2.6g ごはん マカレイの煮付け 角麩の煮物 きゅうりとえびのおろし酢和え 冬瓜のあんかけ	エネルギー:435kcal 食塩:2.2g ごはん 赤魚の生姜焼き 魚河岸揚げの煮物 もやしと三つ葉の和え物 明太糸こんにやく
日付	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
昼食	エネルギー:477kcal 食塩:3.8g ごはん 白身魚のカレー焼き チンゲン菜と厚揚げの煮物 大根サラダ ロールキャベツ	エネルギー:497kcal 食塩:2.5g ごはん 鶏肉の酢醤油あんかけ かぼちゃのソテー スナップえんどうの和え物 干瓢と薩摩揚げの旨煮	エネルギー:470kcal 食塩:3.2g ごはん 八宝菜 なすの田舎煮 トマトサラダ きのこの炒め物	エネルギー:527kcal 食塩:2.5g 赤飯 エビフライ 丸揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 冬瓜の煮物	エネルギー:430kcal 食塩:2.4g ごはん 豆腐の肉味噌かけ 干瓢と薩摩揚げの旨煮 オクラとかまぼこの和え物 スナップえんどうの甘辛炒め	エネルギー:624kcal 食塩:2.8g ごはん 鶏肉のカレーパン粉焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ 五目たまごやき	エネルギー:405kcal 食塩:2.3g ごはん ほっけの塩麹焼き 野菜かき揚げ きゅうりの酢の物 カリフラワーとひき肉の香味炒め
夕食	エネルギー:465kcal 食塩:2.0g ごはん 豚肉と野菜の塩麹炒め 金時豆の甘煮 オクラの梅がつお和え 山菜漬けの油炒め	エネルギー:499kcal 食塩:3.2g ごはん 野菜入りオムレツ れんこんと豚ひき肉の煮物 しめじの和風サラダ キャベツとえびの塩炒め	エネルギー:495kcal 食塩:1.6g ごはん 鯖の西京焼き じゃが芋の旨煮 チンゲン菜の和え物 ごぼうと牛肉の煮物	エネルギー:540kcal 食塩:2.3g ごはん 焼き肉風 かにしゅうまい 冷ばん三絲 にんじんとあさりの炒め物	エネルギー:526kcal 食塩:3.2g ごはん 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め 大豆と昆布の煮物 アスパラとえびのサラダ おばこ煮	エネルギー:397kcal 食塩:2.9g ごはん アジの照り焼き おかず金平 ブロッコリーのピーナッツ和え 細切昆布の煮物	エネルギー:473kcal 食塩:3.1g ごはん 牛肉のデミソース煮 車麩と竹輪の煮物 大根サラダ なすの煮物
日付	7月29日	7月30日	7月31日	* 仕入れの状況により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。 サンビレッジフーズ ☎ 0584-77-0583 (受付時間 月～土 9:00～15:00)			
昼食	エネルギー:567kcal 食塩:1.7g ごはん さわらの西京焼き レバーの甘辛煮 スナップえんどうとエビのサラダ かぼちゃの天ぷら	エネルギー:501kcal 食塩:3.4g ハンバーグ 切干大根とえのきの生姜煮 アスパラの和え物 里芋の煮ころがし	エネルギー:447kcal 食塩:3.2g ごはん 赤魚の照り焼き 丸はんぺんの煮物 いんげんのサラダ キャベツとえびの塩炒め				
夕食	エネルギー:510kcal 食塩:3.0g ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋の黒砂糖煮 小松菜の和え物 餃子	エネルギー:493kcal 食塩:3.6g 菜飯 鯖の生姜焼き れんこんのおかか煮 しめじの和風サラダ チンゲン菜の炒め物	エネルギー:530kcal 食塩:2.0g ごはん チキンのマヨネーズ焼き さつま芋の田舎煮 きゅうりのかくや和え ぜんまいの炒り煮				

