

日 月 火 水 木 金 土

<p>1 ごはん、さば味噌煮、青梗菜のお浸し、カラフルマリネ、出巻き卵、ずんだもち</p> <p>594kcal 2.1g</p>	<p>2 ごはん、チキン南蛮、茄子の利休煮、豆腐のくず煮、トマトサラダ、じゃがいも金平</p> <p>578kcal 2.6g</p>	<p>3 ごはん、肉じゃが、茄子田楽、ゴーヤのかき揚げ、オクラときゅうりの酢物、果物</p> <p>596kcal 2.5g</p>	<p>4 ごはん、豚の角煮、蓮根のおかか煮、昆布豆、野菜いため、出巻き卵、蒸し茄子の酢物</p> <p>593kcal 2.9g</p>	<p>5 ごはん、鮭塩焼き、切干大根煮、ひじきのサラダ、炊合わせ、出巻き卵、もやしとほうれん草の胡麻和え</p> <p>581kcal 2.9g</p>	<p>6 ごはん、八宝菜、胡麻豆腐ペロリン、卵の煮袋と炊合わせ、ポン酢和え、白花豆煮</p> <p>591kcal 2.6g</p>	<p>七夕 7 ゆかりごはん、七夕そめん、蒸し茄子の胡麻和え、アジの南蛮漬け、南瓜のそぼろ煮、果物</p> <p>592kcal 2.7g</p>
<p>8 ごはん、鳥のから揚げ、茄子の味噌炒め、いり豆腐、出巻き卵、大根とレモンの酢物</p> <p>599kcal 2.3g</p>	<p>9 ごはん、豆腐ハンバーグ、金平ごぼう、じゃがいもと玉ねぎのソテー、大豆煮、きゅうりの味噌和え</p> <p>594kcal 2.8g</p>	<p>10 ごはん、海老とキス天ぷら盛合せ、さつま芋の煮、ヒジキ煮、ニラとモヤシの中華和え、デザート</p> <p>596kcal 2.0g</p>	<p>11 ごはん、魚煮付け、蓮根金平、蒸し茄子の味噌かけ、青梗菜と豆腐の親子煮、南瓜サラダ、お漬物</p> <p>597kcal 2.4g</p>	<p>12 ごはん、豚肉の生姜焼き、きのこソテー、ポテトサラダ、里芋の味噌煮、出巻き卵、きゅうり酢</p> <p>597kcal 2.5g</p>	<p>13 ごはん、エビフライとカレーコロッケ、南瓜の煮物、チキンビーンズ、キムチ、果物</p> <p>598kcal 2.4g</p>	<p>14 ごはん、筑前煮、かぼちゃグラタン、ゴーヤーチャンプルー、きゅうりの酢物、煮豆</p> <p>599kcal 2.8g</p>
<p>15 ごはん、蒸魚の梅肉ソース、もやし炒め、茄子の胡麻和え、蓮根と厚揚げの味噌煮、出巻き卵、キャベツの酢物</p> <p>582kcal 2.3g</p>	<p>海の日 16 ごはん、豚肉と青梗菜のピリ辛煮、南瓜サラダ、ゴーヤト大豆のかき揚げ、いんげんの胡麻和え、果物</p> <p>599kcal 2.2g</p>	<p>17 ごはん、かれの煮付け、切干大根煮、キャベツの生姜浸し、豆腐と牛肉の卵とじ、トマトサラダ、ヒジキ煮</p> <p>575kcal 2.8g</p>	<p>18 ごはん、おでん、ほうれん草の磯部和え、焼きたまごの味噌煮、ナムル、果物</p> <p>596kcal 2.8g</p>	<p>19 ごはん、白身魚のフライ、金平ごぼう、牛肉のオイスターソース炒め、出巻き卵、蒸し茄子の胡麻醤油</p> <p>589kcal 2.3g</p>	<p>20 ごはん、鮭のマリネ、胡麻味噌マヨネーズ和え、茄子の挽き肉いため、煮豆、白菜漬</p> <p>584kcal 2.2g</p>	<p>21 ごはん、牛肉のすき焼き風煮、紅白なます、野菜の中華炒め、五日ヒジキ、果物</p> <p>598kcal 2.5g</p>
<p>22 ごはん、魚の照り焼き、青梗菜のソテー、きゅうりの酢物、肉じゃが、胡麻豆腐ペロリン、高菜の油炒め</p> <p>587kcal 2.9g</p>	<p>23 ごはん、海老のチリソース、ゴーヤーチャンプルー、出巻き卵、大根の酢物</p> <p>587kcal 2.4g</p>	<p>24 ごはん、和風ハンバーグ、粉ふきさつま芋、きゅうりの酢味噌和え、大根煮物、蓮根金平、果物</p> <p>598kcal 2.6g</p>	<p>25 ごはん、魚の塩焼き、白菜の煮びたし、じゃがいもの味噌煮、ヒジキのナムル、わらび餅</p> <p>596kcal 2.1g</p>	<p>26 ごはん、チンジャオロース、切干大根煮、精進揚げ、ところてん、胡麻和え</p> <p>593kcal 2.5g</p>	<p>土用丑の日 27 ごはん、うなぎ(国産)蒲焼、出巻き卵、もやし胡麻和え、茄子カレー、チキンビーンズ、キャベツの甘酢、果物</p> <p>623kcal 2.9g</p>	<p>28 ごはん、厚揚げと茄子のそぼろ煮、人参サラダ、千草焼き、さやいんげんの金平、酢ばす蓮根</p> <p>587kcal 2.6g</p>
<p>29 ごはん、鮭塩焼き、もやしとニラのナムル、高野豆腐の卵とじ、白花豆煮、きゅうりの酢物</p> <p>596kcal 2.3g</p>	<p>30 ごはん、酢豚、金平ごぼう、焼きししゃも、野菜炒め、大根サラダ、果物</p> <p>597kcal 2.4g</p>	<p>31 ごはん、魚の照り焼き、蓮根金平、青梗菜のお浸し、バンバンジーサラダ、出巻き卵、高菜の油炒め</p> <p>596kcal 2.7g</p>	<p><b>ゆめランチ7月お献立</b></p> <p>武雄町昭和10-10 TEL:0954-23-8870 携帯:090-1367-6287</p> <p>※仕入れ状況で、献立内容が替わることがあります。食べ物が痛む季節です。お弁当は冷蔵庫に保管して、お早めにお召し上がりください。</p>			

