

元 気 弁 当

		8 月 2 日 (月)		8 月 3 日 (火)		8 月 4 日 (水)		8 月 5 日 (木)		8 月 6 日 (金)		8 月 7 日 (土)		8 月 8 日 (日)	
昼 食		ミックスフライ		ヤンニョムチキン		豚肉ゆかり揚げ		牛肉と大根の 照り煮		さばの塩焼き & 竹輪カレー揚げ		チキンカツ		料理長おまかせメニュー	
		切干大根の 中華風あえもの		和風スパゲティー		ひじき・大豆 炒め煮		ミニ野菜コロッケ		けんちん煮		豚肉とインゲンの 炒め煮			
		ポテトサラダ		インゲンとハムの 中華和え		白菜土佐和え		南瓜サラダ		蓮根とおくらの ごま和え		白菜ごま和え			
		ナスと枝豆煮		カリフラワー ワサビ醤油和え		小松菜と蒸し鶏の ゆず和え		ほうれん草の 玉子とじ		筍と油揚げの 味噌炒め		オニオンサラダ			
		漬物		漬物		漬物		漬物		漬物		漬物			
	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	
	794 kcal	344 kcal	821 kcal	371 kcal	707 kcal	257 kcal	761 kcal	311 kcal	722 kcal	272 kcal	719 kcal	269 kcal			
夕 食		豚肉オイスター炒め & チーズ入りコロッケ		アジフライ & カレールー包み揚げ		ロコモコ		とり天 磯辺揚げ		豚肉生姜焼き & カニクリームフライ		マヨたまカツ & ヒレカツ		料理長おまかせメニュー	
		田舎煮		白菜と厚揚げの ガーリック炒め		スパイシーポテト		マーボー春雨		竹輪・枝豆煮		コーヤチャンプルー			
		わかめ生酢		里芋煮付け		ブロッコリーとじゃこの 和え物		キャベツの おかか煮		中華ワカメ		大根の ゆかり和え			
		小松菜の 辛し和え		胡瓜と大根の 梅おかか和え		糸コン・玉葱 炒り煮		インゲンの ごま和え		田楽		こんにゃく 土佐和え			
		漬物		漬物		漬物		漬物		漬物		漬物			
	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	
	731 kcal	281 kcal	742 kcal	292 kcal	753 kcal	303 kcal	725 kcal	275 kcal	798 kcal	348 kcal	774 kcal	324 kcal			

※ 材料入手の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承下さい
 お届けした食事は、早めにお召し上がりください。食べ残しについては必ず捨ててください。
 昼食は、午後1時まで、夕食は午後7時までにご召し上がりください。

みずほ(配食センター)
 TEL(0823)77-2006
 FAX(0823)77-2001