

7月献立表

月替わり
メニュー
(月～金)

1食
おかず
のみ
500円 (税込)

ごはん付セット570円(税込)大盛+30円

月

火

水

木

金

※土日祝祭日はお休みになります
※おかずは400Kcal前後になります

1日

海老カツ

スモークチキン蓮根塩炒め
肉団子の酢豚風

2日

鶏の唐揚げ

はんぺん七味焼き
ひじき含め煮

3日

マスの西京焼

ビーフンソテー
若芽ポン酢和え

4日

照りダレメンチカツ

焼きそば
ほうれん草生姜和え

7日

ハンバーグ

高菜スパゲティ
路の和風煮

8日

ロールキャベツ

五目巾着煮
青梗菜ソテー

9日

鯖の味噌煮

肉野菜炒め
山菜ツキコン和風煮

10日

南蛮風鶏天

切り昆布煮
竹の子金平

11日

アジフライ

豚肉と茄子スタミナ炒め
三色豆

14日

鰯の照焼

海鮮焼売中華あん
五目卵の花

15日

ヒレカツ&カレー

ツナとキャベツチャンプル
和のサラダ

16日

網焼きバーグ

大根だしあんかけ
キャベツマリネ

17日

鰯西京焼

春雨野菜ジンジャー炒め
南瓜照焼

18日

棒餃子&海老焼売

焼豚みそ度野菜炒め
煮物

21日

海の日

22日

ソースとんかつ

金平牛蒡
小松菜炒り煮

23日

チンジャオロース

鶏と野菜の旨煮
海鮮チヂミ焼

24日

おろしハンバーグ

シエルマカロニサラダ
メンマラー油漬け

25日

鰯の香味焼

キャベツ生姜天焼
炊き合わせ

28日

チキンステーキ

カニのふわふわ豆腐
茄子とピーマン炒め

29日

鱈みそマヨ焼

餃子
そばろ野菜インド風ソテー

30日

鶏の唐揚げ

オムレツ
切り干し大根煮

31日

三二串カツ

竹輪の磯辺焼き
笹牛蒡山椒煮

いわき市配食サービス
もご利用出来ます