



# 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

※土日祝日はお休みになります  
※おかずは400Kcal前後になります

いわき市配食サービス  
もご利用出来ます

1日  
**海老クリームコロッケ**  
野菜と春雨中華炒め  
蓮根フレーク煮

2日  
**豚ロースBBQ焼**  
野菜ソテー  
蕨と牛蒡の和風煮

3日  
**赤魚照焼**  
水餃子中華あん  
切り昆布含め煮

6日  
**ハンバーグ**  
目玉焼き風オムレツ  
ウインナー野菜パスタ

7日  
**ヒレカツ&カレー**  
ビビンバ山菜  
キャベツゆかり和え

8日  
**アジフライ**  
大根コロ煮  
玉子シェルサラダ

9日  
**鯖のみそ焼**  
炊き合わせ  
紅生姜入さつま焼

10日  
**鶏の唐揚げ**  
キャベツとニラツナ炒め  
ひじき煮

13日  
**トマトソースメンチ**  
オムレツ  
蒟の和風煮

14日  
**豚すき焼き**  
ほうれん草ピーナッツ和え  
肉団子

15日  
**鰯の西京焼**  
筑前煮  
ビーフンソテー

16日  
**鶏の照焼**  
スモークチキン野菜炒め  
ポテトサラダ

17日  
**鰯のみそマヨ焼**  
ゴーヤチャンプル  
紅白なます

20日  
**海の日**

21日  
**牛肉コロッケ**  
ハムステーキ  
三色金平

22日  
チリソース **W海老フライ**  
焼きそば  
おろしミニバーグ

23日  
**チキン南蛮**  
切り干し大根煮  
マカロニサラダ

24日  
**鰯の照焼**  
坦々野菜ソテー  
巾着煮

27日  
ごま入 **味噌カツ**  
南瓜照焼  
大根とさつまいもの旨煮

28日  
**揚げ餃子** 南蛮ソース  
肉野菜麻辣炒め  
柴若芽春雨和え

29日  
**カレーハンバーグ**  
ペペロンチーノ  
大学芋

30日  
**鰯の香味焼**  
枝豆ふわふわ豆腐  
たけのこ春雨中華炒め

31日  
**天重風** (かき揚げ、白身、野菜)  
ロール玉子  
若芽のナムル