



給食センター平成29年7月上旬予定献立表



熱中症予防対策・・・こまめの水分補給、睡眠不足、室内温度に気を付けましょう！

	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	7月8日
	土 赤飯	日	月	火	水	木	金 七夕	土
昼食	白身魚の磯辺揚げ しゅうまい 白瓜のしん和え ツキコンの炒め煮他	牛肉の中華炒め 竹輪の天ぷら じゃが芋の「コロコロ」 か-風味焼きそば他	赤魚の山椒煮 厚揚げ煮 里芋の胡麻まぶし イグリの「チャップ」リ-他	鶏肉の塩麹焼き 切り干し大根の柚子風味煮 マカヒの曙サラダ 小松菜のリ-他	白身魚の南蛮漬け 豆腐の中華煮 カワのビ-ナツ和え 薩摩芋のサラダ他	太刀魚の「レバ」ッパ-焼き 揚げ餃子 冬瓜の煮物 三つ葉の茗荷和え他	チーズハンバーグ 星形オムレツ 青菜の干し海老和え 七夕そうめん・西瓜	白身魚の「カカリ」-焼き ミニ春巻き 胡瓜の酢の物 細切昆布の煮物他
エネルギー	522Kcal	610Kcal	608Kcal	620Kcal	630Kcal	615Kcal	620Kcal	630Kcal
塩分	2.2g	2.4g	2.3g	2.2g	2.8g	2.6g	2.5g	2.6g
夕食	豚肉の甘酢煮 ミニさばの塩焼き 牛蒡の煮物 イグリの青菜蘇和え他	ほっけの塩焼き えのき入り玉子焼き ひじきの煮物 胡瓜の生姜和え他	豚肉の味噌炒め ブロッコ-の胡麻和え 大豆の煮物 青梗菜のリ-他	さわらのかば焼き 牛蒡とバ-「ソ」のバ-「リ-」 にんじんの金平 若芽の酢の物他	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 コーンコロケ がんもの煮物 蓮根サラダ他	鶏肉のチリソース焼き 梅風味あじフライ 豆苗とベーコンのリ- ツキコンの時雨煮他	さばの竜田揚げ 玉葱のおかか和え ぜんまいの炒め煮 法連草の胡麻和え他	鶏肉のおろし煮 ホタテフライ 小松菜と椎茸の煮物 大学芋他
エネルギー	565Kcal	570Kcal	578Kcal	618Kcal	598Kcal	620Kcal	592Kcal	640Kcal
塩分	2.7g	2.4g	2.7g	3.0g	2.6g	2.3g	2.3g	2.4g
	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	
	日	月	火 散らし寿司	水	木	金	土	
昼食	すき焼き風煮 若芽のレモン和え 煮豆 枝豆と大根の昆布和え他	鮭のクリームソース じゃが芋の煮物 マカヒの「マスタード」サラダ 青菜の生姜和え他	やわらかいか天 豚肉と大根の煮物 フルーツゼリー 枝豆のおろし和え他	さばの煮付け 蒟蒻のバター炒め ざるそば イグリのビ-ナツ和え他	とんかつ スパンテー 大豆とひじきの煮物 カワの胡麻和え他	あじの唐揚げ 豆腐の炊き合わせ 餃子の甘酢餡かけ 大根のゆかり和え他	ポークソテーの「レ」風味 南瓜の煮物 冬瓜のコンソメ煮 法連草のお浸し他	
エネルギー	547Kcal	604Kcal	620Kcal	586Kcal	698Kcal	570Kcal	610Kcal	7月旬の食材
塩分	2.6g	2.5g	2.4g	2.5g	2.6g	2.3g	2.4g	魚介類・野菜
夕食	さわらの味噌焼き ゴーヤのか-揚げ ところてん 麻婆茄子他	ささみ天の葱ソース 厚揚げの煮物 トマトサラダ 人参の胡麻味噌炒め他	白身魚のパン粉焼き 肉団子の甘辛煮 糸寒天の柚子風味サラダ 切り干し大根と昆布の煮物他	リソ-と厚揚げのトマト煮 竹輪のかき揚げ 酢レンコン 金平ごぼう他	白身魚のピザソース焼き 南瓜のコンソメ煮 セロリの酢の物 ホ-ヒ-と「ソ」の煮物他	鶏肉の生姜風煮 厚焼き玉子 丸天と山クラゲの煮物 胡瓜の中華和え他	白身魚の磯辺揚げ しゅうまい 揚げ出し茄子 イグリの胡麻和え他	あじ・かわはぎ 太刀魚・とびうお・きす ごうや・枝豆・なす 胡瓜・新生姜・うめ 冬瓜・とまと・みょうが とうもろこし・西瓜など
エネルギー	618Kcal	557Kcal	630Kcal	624Kcal	565Kcal	610Kcal	545Kcal	
塩分	2.9g	2.3g	2.2g	2.6g	2.5g	2.4g	2.3g	

*メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

*当センターは国産米を使用しています。

*お弁当はお早めにお召し上がり下さい。
食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター

092-933-0641

福岡県高齢者福祉生活協同組合