



給食センター平成29年7月下旬予定献立表



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16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
	日	月 海の日	火	水 土用丑の日	木	金 かしわご飯	土	日 大暑
昼食	さばの味噌煮 焼きなす 焼きそば 法連草とえのきのお浸し他	トマト風味チキン オムレツ ピーマンのジャコ和え 昆布の煮物他	豆腐ハンバーグ 里芋の柚子煮 茄子の中華炒め ささがき牛蒡の金平他	あなごの天ぷら がんもと人参の煮物 スパサラダ 青梗菜のお浸し他	牛肉の中華炒め 糸寒天の酢の物 野菜のカレー炒め じゃが芋のツナ煮他	鮭の味噌漬け焼き 玉子焼き・蒲鉾 金時豆の煮物 ゴウヤの炒め物他	チキンカツ 蒸し茄子のおかか和え ごぼうサラダ ひじきと小松菜の煮付け他	白身魚の鮎かけ カレーコロッケ フルーツサラダ 山クラゲの煮物他
エネルギー	591kcal	618kcal	600kcal	620kcal	548kcal	570kcal	651kcal	565kcal
塩分	2.9g	2.5g	2.6g	2.4g	2.5g	2.7g	2.3g	2.5g
夕食	豚肉の和風カレー煮 丸天・人参煮 インゲンのおかか和え ポテトサラダ他	ほっけの塩焼き 干し海老のかき揚げ キャベツのサラダ 大豆の煮物他	太刀魚の揚げ煮 ピーンズサラダ 小籠包の餡かけ 胡瓜のレモン和え他	豚肉の幽庵焼き ミニ春巻き 蓮根の胡麻炒め 麻婆豆腐他	赤魚の梅餡かけ 南瓜の煮物 春雨の酢の物 法連草のソテー他	いかのソフトフライ ところてん 切り干し大根の煮物 青菜の山葵和え他	さばの塩焼き 干草焼き 肉じゃが 小松菜のソテー他	鶏肉の生姜焼き 信田煮 わかめの酢の物 オクラのピーナツ和え他
エネルギー	605kcal	605kcal	592kcal	640kcal	575kcal	625kcal	540kcal	563kcal
塩分	2.9g	2.5g	2.4g	2.3g	2.6g	2.5g	2.3g	2.7g
	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
	月	火	水	木	金	土	日	月
昼食	煮込みハンバーグ フレンチポテの磯風味 冬瓜煮 青菜の炒め煮他	赤魚の照り焼き かりフラワーの胡麻和え 蒸し焼売 マカロニサラダ他	牛肉の甘辛煮 パイナップルゼリー 茄子のチリソース キャベツの梅和え他	白身魚の天ぷら 出し巻卵・ブロッコリー ごぼうの炒め煮 オクラの胡麻和え他	かつとじ 茄子の土佐和え 春雨サラダ 青菜のピーナツ和え他	白身魚のカレー揚げ ミニオムレツ 人参しりしり 明太子クリームパスタ他	豚肉の生姜焼き 薩摩芋のレミン煮 ホシエビと茄子の煮物 大根の青しそサラダ他	海老フライ・ミニ鯉フライ 野菜焼売 肉じゃが スパ山葵サラダ他
エネルギー	624kcal	522kcal	555kcal	523kcal	698kcal	552kcal	610kcal	610kcal
塩分	2.5g	2.3g	2.6g	2.3g	2.5g	2.2g	2.7g	2.2g
夕食	カレイの煮付け 蓮根のマヨネーズ和え 高野豆腐の炊き合わせ 青梗菜のお浸し他	ポークチャップ ピーマンと玉葱の味噌炒め 揚げと昆布の煮物 オクラのおかか和え他	さばの竜田揚げ 南瓜・インゲン煮 もやしのナムル 麻婆春雨他	鶏肉の甘酢餡かけ 糸コンのドレッシング和え 里芋と竹輪の煮物 法連草のお浸し他	さけのレモン焼き 蒸し芋 筑前煮 キャベツの酢の物他	牛肉のハヤシ風 揚げ出し豆腐 山クラゲの煮物 ポテトサラダ他	あじの南蛮漬け オクラのソテー ひじきのドレッシング和え 南瓜のそぼろ煮他	鶏肉の柚子ソース コーンのかき揚げ ピーマンのマリネ 蒟蒻と茄子の田楽他
エネルギー	608kcal	624kcal	592kcal	658kcal	552kcal	610kcal	606kcal	589kcal
塩分	2.4g	2.4g	2.6g	2.5g	2.3g	2.3g	2.5g	2.4g

- * 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