



2024友・遊べんとう 7月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
1日 563 kcal(278)塩分 1.6 g えび玉あんかけ なすとししとうのみそ炒め しゅうまい きゅうりの酢の物	2日 621 kcal(336)塩分 1.7 g 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 じゃがいものきんぴら ほうれん草の白和え	3日 593 kcal(308)塩分 3.0 g ポークビーンズ 豆腐とこんにゃくの田楽 小松菜の卵炒め もやしの梅和え	4日 578 kcal(293)塩分 3.1 g 炒り鶏 野菜炒め なすのなべしぎ ほうれん草のナムル	5日 650 kcal(365)塩分 2.3 g 酢豚 じゃがいもとツナのカレー煮 キャベツのさっと煮 たたききゅうり	6日 635 kcal(350)塩分 2.3 g 焼き肉風炒め物 丸天の煮物 ベーコンじゃが 小松菜ともやしのあえもの
8日 539 kcal(254)塩分 2.4 g 豚肉の照り煮 小松菜ときのこ炒め こんにゃくとちくわの土佐煮 ひじきの南蛮酢	9日 515 kcal(230)塩分 2.4 g 筑前煮 青梗菜とウインナー炒め 刻みこぶの煮物 トマトとわかめのサラダ	10日 562 kcal(277)塩分 2.2 g 鶏肉としめじのカレー煮 ほうれん草と油揚げの炒め物 かぼちゃの含め煮 スパゲティサラダ	11日 565 kcal(280)塩分 2.8 g 肉じゃが ふわふわ豆腐炒め ひじき煮 わかめの酢の物	12日 533 kcal(248)塩分 2.9 g 赤魚みそ焼き 大根と厚揚げの煮物 卵の花 にんじんのごまあえ	13日 598 kcal(313)塩分 2.0 g 豚肉と春雨の中華風煮物 高野豆腐の卵とじ 野菜のカレー炒め キャベツのおかか和え
15日 556 kcal(271)塩分 2.6 g 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 炒り豆腐 たけのこの土佐煮 青梗菜のごまあえ	16日 537 kcal(252)塩分 2.8 g ささみとマイタケの卵とじ 野菜のカレー炒め えのきとわかめの生姜炒め マカロニサラダ	17日 586 kcal(301)塩分 2.5 g さわらの塩焼き 厚揚げのしょうが焼き 菜種和え きのこの当座煮	18日 489 kcal(204)塩分 2.5 g 高野豆腐の五目煮 青梗菜の炒め煮 もやしといんげんの炒め物 コーンサラダ	19日 618 kcal(333)塩分 2.6 g 肉豆腐 こんにゃくの照り煮 里芋のごま和え 豆サラダ	20日 578 kcal(293)塩分 3.1 g サバの味噌煮 カラフル野菜のきんぴら わかめの炒り煮 もやしの甘酢あえ
22日 554 kcal(269)塩分 3.1 g ひき肉と野菜のみそ炒め ごぼう天の煮物 炒り卵 和風サラダ	23日 646 kcal(361)塩分 2.2 g ハンバーグ 小松菜とベーコンの煮びたし イタリアンスパゲティ もやしときのこのあえ物	24日 587 kcal(302)塩分 2.0 g 鶏の照り焼き 野菜の煮物 にんじんとれんこんのきんぴら きゅうりもみ	25日 592 kcal(307)塩分 2.3 g アジのフライ ほうれん草のソテー ごぼうの土佐煮 切り干し大根のサラダ	26日 688 kcal(403)塩分 4.3 g 豚肉となすの煮びたし こんにゃくのごまみそ煮 長いものソテー ひじきのサラダ	27日 520 kcal(235)塩分 1.9 g ふわふわとりだんご 大根とにんじんの炒め物 じゃがいもの白煮 小松菜のツナ和え
29日 574 kcal(289)塩分 3.5 g カレイのキノコあんかけ 厚揚げとじゃがいもの煮物 ちくわのマヨネーズ炒め 中華サラダ	30日 604 kcal(319)塩分 2.3 g 鶏肉のごま焼き キャベツのさっと煮 きのこのオイスター炒め 人参と卵の炒め和え	31日 537 kcal(252)塩分 2.4 g 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 洋風きんぴら 小松菜ともやしのごまあえ ポテトサラダ	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> ☆26日の豚肉となすの煮びたしは新メニューです </div>		

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

裏面もごらんください



食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。