

1 月	・お赤飯 ・揚げ出し豆腐 ・焼き魚 ・ぼてジャコサラダ ★・もやしのナムル ・沢庵の青シソ和え	2 火	・豚肉のゴマだれ ・白身魚の黄金焼き ・おくらの含め煮 ★・青菜の辛子和え ・しゅうまい	3 水	・鰯の竜田揚げ ・車麩の煮物 ・鶏肉とピーマンのゴマ風味炒め ★・南瓜のサラダ ★★・昆布の佃煮	4 木	・袋煮 ・焼き魚 ・青菜とコーンの炒め物 ★・糸コンの甘辛煮 ・胡瓜の生姜酢	5 金	・魚の南蛮漬け ・筑前煮 ・洋風卵焼き ★・青菜の胡麻和え ・果物	6 土	・香り寿司 ・鶏のくわ焼き ・ごぼうと竹輪の甘辛煮 ★・里芋の田楽 ★★・青菜の海苔和え ・お漬物
8 月	・鶏と茄子の辛味炒め ・焼き魚 ・じゃが芋と玉ねぎの薄甘煮 ★・えのきの酢物 ・煮卵	9 火	・鯖の中華風揚げ煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・人参シリシリ ★・キャベツの酢味噌和え ・ゼリー	10 水	・煮魚(牛蒡添え) ・竹輪の磯辺揚げ ・青菜と茸の煮浸し ★・山芋と胡瓜の梅肉和え ・煮豆	11 木	・鶏肉とがんもどきの煮物 ・魚のマスタード焼き ・じゃが芋のオイスターーリース炒め ★・もやしの胡麻酢 ・お漬物	12 金	・お赤飯 ・鶏の青シソタレ ・玉葱と豚肉のかき揚げ ・切干し大根の煮物 ★・カニカマと胡瓜の酢物 ・お漬物	13 土	・麻婆豆腐 ・焼き魚 ・じゃが芋とツナ缶の煮物 ★・青菜のポン酢和え ・お漬物
15 月	・茶そば ■ 海の日 ・海老の天ぷら ・南瓜の煮物 ★・野菜の和え物 ・わかめの酢物	16 火	・白身魚のフライ ・イカと野菜の煮物 ・コールスローサラダ ★・ぜんまいの煮物 ・ピーマンの塩昆布和え	17 水	・肉じゃが ・鮭の味噌マヨネーズ焼き ・千草焼き ★・茄子のお浸し ・お漬物	18 木	・肉団子の甘酢あん ・焼き魚 ・マカロニサラダ ★・いんげんの胡麻和え ・果物	19 金	・豚肉の味噌つけ焼き ・高野豆腐の卵とじ ・五目きんぴら ★・もやしのカレー酢 ・お漬物	20 土	・八宝菜 ・焼き魚 ・厚揚げの煮物 ★・中華風春雨の酢物 ・大学芋
22 月	・魚のエスカベージュ ・筑前煮 ・ひじきの煮物 ★・いんげんの胡麻味噌 ・白玉団子	23 火	・カレーライス ・エビフライ ・野菜サラダ ★・煮卵 ★・牛乳寒	24 水	・白身魚の薬味ソース ・焼きビーフン ・切昆布の煮物 ★・青菜の胡麻和え ・しゅうまい	25 木	・ヒレカツ ・切干し大根の煮物 ・韓国風卵焼き ★・春雨の酢物 ・昆布の佃煮	26 金	・鶏つくねの味噌だれ ・しぐれ煮 ・茄子の揚げ浸し ★・おくらの梅肉ソース ★・煮豆	27 土	・酢豚 ・赤魚の味噌漬け ・ぜんまいの煮物 ★・青菜と茸の煮浸し ・お漬物
29 月	・煮魚(青菜添え) ・豆腐の落とし揚げ ・パンバンジーサラダ ★★・ナポリタンスパゲティー ・お漬物	30 火	・コロッケ ・焼き魚 ・豚肉の辛味炒め ★・えのきの酢物 ・果物	31 水	・厚揚げの野菜あんかけ ・焼き魚 ・旬菜サラダ ★・じゃが芋の明太子和え ★・ミートボール	7月の献立予定表 令和元年7月 令和へ輝く...エアポート 北九州空港 ガンバレkitakyusyu/2	平成18年に開港。海上空港のため 離島部がなく24時間利用可能。 今日まで高い就航率を維持しており 貨物輸送拠点の空港でもある。	 428848			

*カロリー計算を「おかず」のみ★印で表示します。★ 200~299キロカロリー ★★ 300~349キロカロリー ★★★ 350~399キロカロリー ★★★★ 400~449キロカロリー ★★★★★ 450~549キロカロリー ※ご飯は290キロカロリーです

○献立は、その日の仕入れの都合により変更になる場合がございます。○お弁当は午後8時迄に、お召し上がり下さいませ。○変更是前日の午後5時までに。※月曜日の変更是土曜日の午後5時までに。届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。