7月menu

月	火	水	木	金
	1 肉焼売油淋ソース／南瓜と蓮根のおつまみ揚げ 621kcal たんぱく質 14.7 g 脂　質 12.2 g 炭水化物 111.1 g 塩　分 2.8 g ・ボンゴレスパゲティ ・煮物 ・枝豆天 ・味山菜	**2** 野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き 593kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 11.6 g 炭水化物 101.9 g 塩　分 2.9 g ・中華春雨 ・若芽のナムル ・オクラの天ぷら ・ビーンズトマト	**3** 鯖の竜田揚げ 641kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 16.3 g 炭水化物 102.3 g 塩　分 3.8 g ・ペペロンチーノ ・白菜の塩昆布和え ・甘辛肉団子 ・竹輪煮	**4** キーマカレーコロッケ 711kcal たんぱく質 13.8 g 脂　質 16.1 g 炭水化物 122.6 g 塩　分 2.3 g ・切干大根煮 ・青梗菜の炒め物 ・とうもろこし ・味の花
7 星のコロッケ／彩り野菜つくね巻き 583kcal たんぱく質 12.5 g 脂　質 9.7 g 炭水化物 108.7 g 塩　分 2.4 g ・ナポリタン ・ひじき煮 ・さくら焼売 ・梅かつおザーサイ	**8** 酢豚／完熟トマトのピザロール 587kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 10.9 g 炭水化物 104 g 塩　分 3.2 g ・蒸し鶏と大根の青じそサラダ ・青菜のソテー ・ウインナー ・つきこんの金平	**9** 根菜ハンバーグ野菜あん 714kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 20.6 g 炭水化物 111.4 g 塩　分 3.5 g ・マカロニサラダ ・ぬた ・白身フライ ・人参のしりしり	**10** アジフライ 710kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 19.9 g 炭水化物 111.2 g 塩　分 3.1 g ・ひじきサラダ ・がんも煮 ・ミニバーグ ・茄子の南蛮漬け	**11** 鶏肉の照焼き／野菜コロッケ 674kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 16.5 g 炭水化物 109.9 g 塩　分 2.2 g ・ボンゴレスパゲティ ・若芽の酢の物 ・オムレツ ・大豆の煮物
14 ほっけの塩焼き／カレーコロッケ 590kcal たんぱく質 18.8 g 脂　質 10.2 g 炭水化物 102.6 g 塩　分 3.5 g ・山菜パスタ ・白菜のごま酢和え ・焼売 ・キムチもやし	**15** 大判肉包みの中華あん 586kcal たんぱく質 13.5 g 脂　質 9.1 g 炭水化物 108.7 g 塩　分 3.2 g ・中華春雨 ・れんこん金平 ・ミニハンバーグ ・小松菜の炒め物	**16** 厚切りハムカツ 721kcal たんぱく質 17.7 g 脂　質 22.7 g 炭水化物 108.1 g 塩　分 3.1 g ・ツイストツナサラダ ・煮物 ・オムレツ ・若芽のナムル	**17** ハンバーグサルサソース 647kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質 16.6 g 炭水化物 107.8 g 塩　分 3.2 g ・焼きビーフン ・大豆煮 ・オニオンリング ・しそ昆布	**18** 親子かつ煮 607kcal たんぱく質 17 g 脂　質 10.6 g 炭水化物 108.1 g 塩　分 2.1 g ・山椒ペペロンチーノ ・切干大根のゆず風味 ・花さつま ・しろ菜の炒め物
	22 鶏天野菜あん 578kcal たんぱく質 14.6 g 脂　質 10.7 g 炭水化物 102.8 g 塩　分 2.8 g ・シルバーサラダ ・若芽の酢の物 ・エビ入り水餃子 ・梅かつおザーサイ	**23** 白身フライタルタルソース 666kcal たんぱく質 18.2 g 脂　質 18.1 g 炭水化物 106.1 g 塩　分 3.2 g ・あさりと大根の時雨煮 ・ひじきとコーンのサラダ ・ミートボール ・人参のしりしり	**24** 油淋鶏 650kcal たんぱく質 18.1 g 脂　質 15.7 g 炭水化物 110.4 g 塩　分 3.9 g ・切干大根煮 ・しろ菜の炒め物 ・オムレツ ・中華もやし	**25** 木の葉メンチ 758kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 20 g 炭水化物 122 g 塩　分 3.6 g ・山菜スパゲティ ・つきこんの味噌炒め ・焼売 ・大豆の煮もの
28 フライドチキン 735kcal たんぱく質 18 g 脂　質 26.3 g 炭水化物 103.2 g 塩　分 2.3 g ・ナポリタン ・大根サラダ ・オムレツ ・中華うり	**29** 牛肉コロッケ 646kcal たんぱく質 11.9 g 脂　質 13.4 g 炭水化物 117.5 g 塩　分 1.7 g ・れんこん金平 ・玉ねぎのマリネ ・揚げ餃子 ・三色豆	**30** 絹厚揚げの麻婆ソース／野菜春巻き 530kcal たんぱく質 10.6 g 脂　質 8 g 炭水化物 100.7 g 塩　分 3 g ・チャプチェ ・青梗菜の炒め物 ・花型さつま ・若芽の酢の物	**31** 瀬戸内レモンチキンカツ 588kcal たんぱく質 15.1 g 脂　質 10.3 g 炭水化物 105.7 g 塩　分 2.9 g ・田舎煮 ・白菜のごま酢和え ・高菜饅頭 ・梅かつおザーサイ	

1日(火)肉焼売油淋ソース/南瓜と蓮根のおつまみ揚げ

ジューシーな大きめの焼売に
オリジナルの油淋ソースはご飯が進みます♪

11日(金)鶏肉の照焼き/野菜コロッケ

鶏肉に甘辛い照焼きのたれ
を絡めて焼きました♥

14日(月)ほっけの塩焼き/カレーコロッケ

脂がほどよくのったほっけを
丁度よい塩加減で焼きました!!

スタミナフード 株式会社

□ 本店（浜野） ☎ 043(263)4433 Fax043(263)4498
□ 八日市場店 ☎ 0479(72)2331 Fax0479(73)1822
□ 茂原店 ☎ 0475(24)7611 Fax0475(24)7612
□ 鹿島店 ☎ 0299(92)3386 Fax0299(92)3092
□ 松戸店 ☎ 047(368)8611 Fax047(368)8965
□ 成田店 ☎ 0476(35)1115 Fax0476(35)2227

ごはん

エネルギー量…336kcal
たんぱく質……5.0g
脂　質……0.6g
炭水化物……74.2g
塩　分……0.0g

★栄養価はごはんも含んだ数値です。
ごはんはカルローズ米を使用しています。

●お弁当は、直射日光のあたる場所、高温・多湿なところには置かないでください。●お弁当は、食品衛生上、午後2時までにお召し上がりください。
●お弁当の回収容器は、レンジ対応ではありませんので、電子レンジによる温めはしないようお願い致します。●食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。