

にこにこ給食



7月 エンジョイランチ★

| 月 3日 | 火 4日 | 水 5日 | 木 6日 | 金 7日 |
|---------------------------|-----------------|--------------------|------------------|-------------------|
| | | | | |
| ごこくまい さわらのてりやき | あげぼん ハヤシチュー | ごはん とりのてりやき | ごはん チキンカレー | ひじきごはん にくじゃが |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| | | | | |
| わかめごはん ぶたにくときのごまヨいため | のりごはん やきさば | ごはん とんかつ | やきそば カレーコロッケ | ごはん からあげ |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| | | | | |
| | チャーハン マーボー豆腐 | おかかごはん フルコギいため | あげぼん クリームシチュー | ごはん テミグラスハンバーグ |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| | | | | |
| とりごほうごはん やさいのにくまき | あかまい ぶりかばやき | ごはん あおなのちゅうかいため | ちやめし カレーじゃが | のりごはん ハムカツ |
| 31日 | | | | |
| | | | | |
| しゃけわかめごはん ぶたにくとごほうのいりに | | | | |

2023年7月 エンジョイランチ 献立表



株式会社 川崎市川崎区桜本1-20-18
電話 044(280)0077

www.f139.com



※メニュー変更は事前にお知らせいたします。

| 日付 | 曜日 | 主食 | 献立 | カロリー | たんぱく質 | 体をつくる | 熱や力になる | 体調を整える |
|----|----|---------|---|------|-------|-----------------------------|---------------------------|---|
| 3 | 月 | 五穀米 | さわらの照り焼き お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 白花豆 | 347 | 14.8 | さわら 花豆 | ごめ 植物油脂 五穀米 ごま | キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう |
| 4 | 火 | S 揚げパン | 野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃 | 395 | 12.0 | 豚肉 まぐろ | パン 植物油脂 じゃがいも | 黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー |
| 5 | 水 | ごはん | 鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン | 359 | 17.8 | 鶏肉 | ごめ 植物油脂 春雨 ごま | ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン |
| 6 | 木 | S ごはん | チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ | 361 | 13.8 | 鶏肉 たら | ごめ 植物油脂 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー |
| 7 | 金 | ひじきごはん | かぼちゃしんじょ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 黒豆 | 371 | 12.1 | ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 花豆 豆腐 | ごめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 こんにゃく | 玉ねぎ 人参 たけのこ なす かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー |
| 10 | 月 | わかめごはん | 春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん | 310 | 9.6 | わかめ 豚肉 豆腐 すり身 | ごめ 植物油脂 春雨 ごま | ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん |
| 11 | 火 | 海苔ごはん | 焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子 | 388 | 16.0 | 海苔 さば 削り節 大豆 昆布 | ごめ 植物油脂 ごま | 大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ |
| 12 | 水 | ごはん | とんかつ キャベツの塩昆布和え ヤングコーン ポテトサラダ 黄桃 | 391 | 11.8 | すり身 昆布 豚肉 | ごめ 植物油脂 じゃがいも | キャベツ グリンピース 人参 ヤングコーン 黄桃 |
| 13 | 木 | 焼きそば | カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃 | 361 | 12.5 | 豚肉 油揚げ 豆腐 | 中華麺 植物油脂 じゃがいも | キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 れんこん 白桃 |
| 14 | 金 | ごはん | 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご | 362 | 12.9 | 鶏肉 さけ | ごめ 植物油脂 ごま | ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご |
| 18 | 火 | S チャーハン | 麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン | 355 | 14.8 | 豆腐 鶏肉 豚肉 しらす | ごめ 植物油脂 | コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン |
| 19 | 水 | おかかごはん | 竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃 | 314 | 10.4 | 削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉 | ごめ 植物油脂 ごま 春雨 | 玉ねぎ もやし 白桃 ひらたけ 人参 |
| 20 | 木 | S 揚げパン | さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん | 369 | 11.2 | 豚肉 削り節 | パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま | 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん |
| 21 | 金 | ごはん | デミグラスハンバーグ きのことソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご | 320 | 11.2 | 鶏肉 豚肉 青海苔 | ごめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ | ひらたけ しいたけ もやし マッシュルーム ピーマン 人参 コーン グリンピース りんご |
| 24 | 月 | 鶏ごぼうごはん | 野菜の肉巻き ひじきの煮物 さつまいも煮 わかめサラダ 黄桃 | 320 | 11.5 | 鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ | ごめ 植物油脂 白滝 ごま さつまいも | ごぼう たけのこ 人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃 |
| 25 | 火 | 赤米 | ぶりのかば焼き 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし 白花豆 | 371 | 16.1 | ぶり 豆腐 豚肉 花豆 | ごめ 植物油脂 赤米 | キャベツ 人参 こまつな |
| 26 | 水 | ごはん | コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 バイン | 364 | 12.3 | 豚肉 大豆 | ごめ 植物油脂 じゃがいも こんにゃく | チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン |
| 27 | 木 | 茶飯 | チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん | 380 | 13.3 | 豚肉 豆腐 鶏肉 | ごめ 植物油脂 じゃがいも | いんげん 人参 みかん ピーマン コーン |
| 28 | 金 | 海苔ごはん | ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃 | 357 | 12.1 | 海苔 鶏肉 豚肉 | ごめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋 | 人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃 |
| 31 | 月 | 鮭わかめごはん | さつまいも揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ うぐいす豆 | 361 | 14.8 | さけ わかめ 豚肉 青海苔 青えんどう豆 すり身 | ごめ 植物油脂 白滝 | ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 |

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内 人参(北海道、青森)、キャベツ(北海道、長野)、玉ねぎ(兵庫、佐賀)、じゃがいも(北海道)
(主な産地) 玉子類(熊本、兵庫)、小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)

7月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



| 日 | 曜日 | レギュラーメニュー | 特定原材料 (そば・落花生は使用していません) | | | | | 牛 肉 | 鶏 肉 | 豚 肉 | 大 豆 | 魚 介 類 | ご ま | その他 | アレルギーメニュー (卵・乳対応) |
|---------|----|------------------------|----------------------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|--------|-----------|----------------------|
| | | | 卵 | 乳 | え び | か に | 小 麦 | | | | | | | | |
| 3 | 月 | 五穀米 | | | | | | | | | | | | | |
| | | さわらの照り焼き | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | お野菜のみそ炒め | | | | | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | |
| | | ごぼうの煮物 | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | 大根葉のごま和え 白花豆 | | | | | ○ | | | ○ | | ○ | | | |
| 4 | 火 | 揚げパン | | ○ | | | ○ | | | ○ | | | | →対応パン | |
| | | 野菜コロッケ | | | | | ○ | | | ○ | | | りんご | | |
| | | ハヤシシチュー | | | | | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| | | ブロッコリー | | | | | | | | | | | | | |
| | | ツナサラダ 黄桃 | | | | | | | | ○ | ○ | | | もも | |
| 5 | 水 | ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | | 鶏肉の照り焼き | | | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | |
| | | 根菜煮 | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | オクラ | | | | | | | | | | | | | |
| | | 春雨のごまサラダ パイン | | | | | ○ | | | ○ | | ○ | | | |
| 6 | 木 | ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | | チキンカレー | | | | | ○ | ○ | | | | | りんご | | |
| | | カリフラワー | | | | | | | | | | | | | |
| | | ほうれん草のおひたし | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | 白身魚フライ | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| 7 | 金 | ひじきごはん | | | | | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | |
| | | かぼちゃしんじょ | | | | | | | | ○ | ○ | | | | |
| | | 肉じゃが | | | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | | ナスの煮びたし | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | たけのこの煮物 | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | 黒豆 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | わかめごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | | 春巻き | | | | | ○ | | | ○ | | ○ | | | |
| | | 豚肉ときのこのマヨ炒め | | | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | | 花がんと | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | いんげんのごま和え みかん | | | | | ○ | | | ○ | | ○ | | | |
| 11 | 火 | 海苔ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | | 焼きサバ | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | さば | | |
| | | 大根としいたけの煮物 | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | 昆布豆 | | | | | ○ | | | ○ | | | | | |
| | | オクラのおかか和え 水餃子 | | | | | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | |
| 12 | 水 | ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | | とんかつ | | | | | ○ | | ○ | ○ | | | りんご | | |
| | | キャベツの塩昆布和え | | | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | | | |
| | | ヤングコーン ポテトサラダ 黄桃 | | | | | | | | | | | | もも | |
| | | 13 | 木 | 焼きそば | | | | | ○ | | ○ | ○ | | | もも りんご |
| カレーコロッケ | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | |
| ぎょうざ | | | | | | | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| れんごんの煮物 | | | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| 切干大根の煮物 | | | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| 白桃 | | | | | | | | | | | | | | もも | |
| 14 | 金 | ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| | | 鶏肉のから揚げ | | | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | |
| | | きんぴらごぼう | | | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | | | |
| | | たけのこの煮物 | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | | 水菜と鮭の和え物 りんご | | | | | ○ | | | ○ | ○ | | | さけ りんご | |

※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。
 ※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルギー名を示しています。
 いくら・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド
 ※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
 ※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

