

7月

献立表


 ライフデリ仙台・仙塩店
 ☎022-290-9929

日付		メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
7月2日	月 昼	彩り八宝菜 / マカロニとパプリカのサラダ / 大豆煮	285	10.6	6.7	49.2	1.1
7月3日	火 昼	さわら白醤油焼 / 人参グラッセ / ナスの油炒め / カリフラワーの甘酢漬	304	14.2	8.8	44.2	1.0
7月4日	水 昼	えびカツ / オクラのペペロンチーノ / ジャガイモのごま風味サラダ / ひじきとベーコンの煮物	421	10.4	18.7	56.0	1.1
7月5日	木 昼	ヘルシーハンバーグ / インゲンと人参のグラッセ / 三色和え / 一夜漬	305	13.2	7.4	49.6	1.2
7月6日	金 昼	鶏の酒蒸し香味ソース / キヌサヤ / ジャガイモベーコンサラダ / 人参の炒りたら子	389	14.9	15.3	47.1	1.9
7月9日	月 昼	白身魚の生姜煮 / オクラ / マリーネサラダ / ナスのごまタレ煮	287	12.9	6.5	47.5	1.0
7月10日	火 昼	ポークジンジャー / ヤングコーン / 白菜と若布の煮物 / 高野豆腐煮	377	15.3	13.7	50.4	1.6
7月11日	水 昼	ホキの青じそ焼 / キャベツの土佐煮 / 豚挽き肉と切干大根の煮物 / カリフラワーのピーナッツ味噌和え	291	13.9	8.0	43.7	1.3
7月12日	木 昼	鶏もも竜田揚げ / ミックスソテー / ハムと春雨のサラダ / 椎茸昆布	371	14.3	12.9	53.2	1.6
7月13日	金 昼	赤魚のごま醤油焼 / チンゲン菜ソテー / 切昆布としめじの煮物 / 竹輪とキヌサヤのごま炒め	302	14.3	8.3	45.2	1.9
7月17日	火 昼	白身フライ / ブロッコリーのゴマ和え / 白菜のおかかポン酢和え	426	11.3	21.4	50.1	0.8
7月18日	水 昼	牛肉とキャベツの炒め物 / 竹の子と人参のおかか煮 / 小松菜のおひたし	393	11.8	18.2	46.7	1.8
7月19日	木 昼	ブリの磯辺焼 / ピーマンソテー / きんぴら / 昆布の佃煮	351	14.0	12.4	48.2	1.1
7月20日	金 昼	うどん / 錦糸卵 / 豚肉の生姜焼 / 揚げ玉 / 法蓮草のごま和え	263	11.6	3.8	44.6	2.6
7月23日	月 昼	サワラの西京焼 / インゲンソテー / コールスローサラダ / 青菜と高野豆腐の煮物	325	14.9	10.6	44.7	1.6
7月24日	火 昼	ロールキャベツトマト煮込み / ブロッコリー / オクラのごま和え / 大根なます	285	7.7	6.9	52.8	1.7
7月25日	水 昼	メンチカツ / 法蓮草ソテー / 三色和え / ふきのきんぴら	342	9.5	10.1	56.3	1.0
7月26日	木 昼	つくねの照焼 / 一夜漬 / 菜の花のおひたし / 白花豆煮	346	14.3	8.2	56.7	1.2
7月27日	金 昼	鯖のおろしポン酢 / 菜の花 / 和風マヨネーズ和え / 高野豆腐煮	435	15.4	21.2	47.0	1.0
7月30日	月 昼	鶏肉のレモン風味焼 / アスパラ / ベーコンのごま酢和え / 金時豆煮	340	13.2	10.8	49.2	1.2
7月31日	火 昼	ヒレカツ / オクラのペペロンチーノ / カリフラワーの煮物 / ひじきの炒り煮	320	8.3	11.9	48.7	0.7
平均栄養価			341	12.6	11.5	49.1	1.4

※ 全てのアレルギーを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。

※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいますようお願いいたします。



【食事前に、必ず手を洗いましょう】

夏が旬の野菜には、身体にこもった熱を身体の中から冷やす作用があります。また、夏に必要な栄養素や水分を多く含んでいるのが特徴です。子どもたちが好きな『トウモロコシ』は、たんぱく質が豊富で、胃腸を調子を整える作用があります。