

2025年7月 なかよしなかま おこんだてひょう

	7月1日(火) 肉しゅうまい かぼちゃのおつまみ揚げ スパゲティサラダ 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 378キロカロリー	7月2日(水) ハンバーグ ウィンナー ビーンズトマト みかん バターロール ねつしょう 253キロカロリー	7月3日(木) ハムステーキ ミートボール 金時豆 マンゴーダイス わかめごはん ねつしょう 378キロカロリー	7月4日(金) 鶏の照り焼き チンゲン菜のソテー ポテトサラダ パイン ごはん ねつしょう 313キロカロリー	7月5日(土) 豚肉と木耳の卵炒め 大豆煮 揚げシュウマイ リンゴダイス ごはん ねつしょう 378キロカロリー
	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
星のコロッケ 彩いつくね巻き 桜しゅうまい ミニゼリー 菜めし ねつしょう 292キロカロリー	トマトピザロール 小松菜のソテー ウィンナー 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 326キロカロリー	ミートオムレツ えび入り団子 マカロニサラダ みかん バターロール ねつしょう 250キロカロリー	クリームコロッケ ハンバーグ ひじきサラダ マンゴーダイス わかめごはん ねつしょう 368キロカロリー	チキンステーキ 野菜コロッケ 大豆煮 パイン ごはん ねつしょう 396キロカロリー	かに玉 大根サラダ ミートボール リンゴダイス ごはん ねつしょう 369キロカロリー
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
カレーコロッケ しゅうまい かぼちゃサラダ ミニゼリー 菜めし ねつしょう 393キロカロリー	ほうれん草平焼き ハンバーグ ポテトサラダ 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 369キロカロリー	鶏のから揚げ オムレツ ツナマカロニサラダ みかん バターロール ねつしょう 319キロカロリー	チーズメンチカツ 焼きビーフン 大豆煮 マンゴーダイス わかめごはん ねつしょう 408キロカロリー	親子カツ煮 花天 三色豆 パイン ごはん ねつしょう 354キロカロリー	豆腐ステーキ はるまき 揚げシュウマイ リンゴダイス ごはん ねつしょう 403キロカロリー
7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
海の日 といて天 海老入り水餃子 スパゲティサラダ 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 403キロカロリー	えびかつ ミートボール ポテトサラダ みかん バターロール ねつしょう 298キロカロリー	かに玉 白菜の炒め物 ももから揚げ マンゴーダイス わかめごはん ねつしょう 349キロカロリー	野菜コロッケ しゅうまい 大豆の煮物 パイン ごはん ねつしょう 410キロカロリー	オムレツ チンゲン菜のソテー ウィンナー リンゴダイス ごはん ねつしょう 278キロカロリー	
7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)		
フライドチキン 大根サラダ 枝豆天 ミニゼリー 菜めし ねつしょう 317キロカロリー	牛肉コロッケ 揚げぎょうざ 三色豆 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 381キロカロリー	クリームコロッケ ウィンナー ポテトサラダ みかん バターロール ねつしょう 236キロカロリー	チキンステーキ 田舎煮 かぼちゃサラダ マンゴーダイス わかめごはん ねつしょう 340キロカロリー		



株式会社マルコシ ご家庭の味と真心をお届けいたします。
北の大地亭