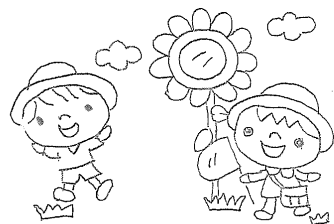


# 7月 ランチメニュー&ランチ参観日程表



1日(火) 520 kcal	2日(水) 508 kcal	3日(木) 518 kcal	4日(金) 513 kcal	
・バターロールパン (いちごジャム添え) ・鶏のから揚げ ・レタス・ミニトマト ・マカロニサラダ (キュウリ・人参・卵) ・洋風スープ(キャベツ・コン・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・さけの照り焼き ・レタス ・ひじきの煮物 (ひじき・人参・油あげ) ・コーンバター ・みそ汁(豆腐・油あげ) ・ごはん ・牛乳 ・乳酸ドリンク	・ミルクフィッシュカツ (豚肉・スライス肉・パン粉) ・千切りキャベツ・ミニトマト ・ミモザサラダ (ブロッコリー・キュウリ・レタス・いんげん) (卵) ・洋風スープ(玉ねぎ・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・チャーハン(人参・キャベツ・卵) ・和食中華サラダ (キャベツ・レタス・白菜・キュウリ・わかめ) ・ミニトマト ・ポテトドーナツ ・ワンタンスープ(豚肉・人参) ・フルーツ・牛乳	
7日(月) 522 kcal	8日(火) 515 kcal	9日(水) 512 kcal	10日(木) 522 kcal	11日(金) 518 kcal
・焼そば (キャベツ・モヤシ・豚肉・人参) ・とろろ中華サラダ (とろろ・レタス・キュウリ・ハム) ・ミニトマト ・中華スープ(玉ねぎ・コン・わかめ) ・フルーツ・牛乳	・チキンピカタ (とろろ肉・卵・小麦粉) ・じゃが芋の甘辛煮 ・人参の甘煮 ・キャベツの浅漬け (キャベツ・キュウリ・ごま・昆布) ・みそ汁(豆腐・油あげ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ごんずの天ぷら (青のり風味) ・レタス・ミニトマト ・豆腐のみそ炒め(卵・ピーマン・ひき肉) ・冷やん(とろろ・おろし) ・みそ汁(じゃが芋・わかめ・油あげ) ・ごはん ・牛乳 ・乳酸ドリンク	・ハンジコトビーフ (牛小指肉・玉ねぎ・人参・トマト) ・春雨エビネサラダ (キュウリ・人参・卵) ・ブロッコリー・ミニトマト ・洋風スープ(キャベツ・コン・わかめ) ・フルーツ ・牛乳	・手作りリョーザ (豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン) ・ナムル(もやし・青菜・人参・ごま) ・ミニトマト ・中華スープ(とろろ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳
14日(月) 507 kcal	15日(火) 518 kcal	16日(水)	※ランチ参観の時は、お箸と室内履きを持参して下さい。 ※ランチメニューは変更する場合があります。 ※通常一家庭お一人のランチを準備しています。 複数の参加をご希望の方は、2~3日前までにお知らせ下さい。 ☆放射能対策の一つとしてミネラルを豊富に含む食品を多く取り入れています。 ミネラルの「カリウム」の多い食品には、☆印をつけています。	
・五目そうめん (豚肉・キュウリ・人参・卵・わかめ) ・おぼろやの煮物 ・ちくわの縁揚げ (ちくわ・青菜) ・フルーツ ・牛乳	・さげの竜田揚げ ・ごんず(ごんず・人参・コンニャク) ・千切りキャベツ ・糸豆腐 ・人参の甘煮 ・みそ汁(キャベツ・油あげ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	♡お楽しみランチ♡ 		