

7月 ランチメニュー&参観表

※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」「カリシウム」の多い食品には☆印をつけています。

※毎週木曜日は世界の料理です。

		1日(水) 508 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・さんまの蒲焼き ・干切りキャバツ ・切干大根の煮物 (切干大根・人参・油あげ☆) ・コンバター ・みそ汁 (おろし・油あげ☆) ・ごはん ・乳酸ドリンク 	2日(木) 520 kcal ~ ☆ アメリカ編 ☆ ~ <ul style="list-style-type: none"> ・チーズハンバーグ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・スライスチーズ) ・ゆでとうもろこし ・ブロッコリー・人参グラッセ ・マッシュポテト ・お豆のスープ (大豆、ひげなし豆、玉ねぎキャバツ) ・フルーツ・牛乳 	3日(金) 510 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・冷やしうどん ・かき揚げ (玉ねぎ・人参・じゃが芋・ちくわ・桜エビ☆) ・きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり・わかめ・しらたひ) ・フルーツ ・牛乳
6日(月) 509 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・マーボー豆腐 (とうふ・ネギ・豚ひき肉・しょうが・ニンニク) ・ナムル (もやし・人参・きゅうり・ごま) ・ミニトマト ・中華スープ (にら・たまご) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	7日(火) 510 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ (玉ねぎ・人参・パ・コン・ピーマン) ・ミモザサラダ (ブロッコリー・レタス・キュウリ・たまご) ・ポインデュインナー ・洋風スープ (キャバツ・コーン・わかめ) ・フルーツ ・牛乳 	8日(水) 511 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・さけフライ ・レタス ・ひじきの煮物 (ひじき・人参・油あげ☆・大豆) ・じゃが芋のカレー炒め ・みそ汁 (とうふ・わかめ・えのき) ・ごはん ・乳酸ドリンク 	9日(木) 518 kcal ~ ♡ タイ編 ♡ ~ <ul style="list-style-type: none"> ・カピオライス (豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・ナス・ニンニク・しょうが) (たまご) ・ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ) (春雨・きゅうり・玉ねぎ・本菜・鶏皮☆・エビ) ・タイ風たまごスープ (とうふ・たまご) ・フルーツ・牛乳 	10日(金) 517 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 (玉ねぎ・牛小肉・人参・しらたひ) ・マカロニサラダ (きゅうり・人参・たまご) ・野菜の浅漬け (キュウリ・キャバツ・人参・コンブ☆) ・みそ汁 (じゃが芋・油あげ☆・わかめ) ・フルーツ・牛乳
13日(月) 519 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー (玉ねぎ・人参・おろし・ピーマン・じゃが芋・豚ひき肉) ・スパゲティツナサラダ (キュウリ・人参・ツナ缶・コーン) ・人参グラッセ ・洋風スープ (キャバツ・たまご・わかめ) ・フルーツ・牛乳 	14日(火) 514 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ゴゴ身フライ ・干切りキャバツ ・きんぴら (ごぼう・人参・シメジ☆ ちくわ・ごま) ・冷やしこ (とうふ・おろし☆) ・みそ汁 (おろし・油あげ☆) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	15日(水) 516 kcal <ul style="list-style-type: none"> ・海の幸スパゲティ (シーフードミックス・玉ねぎ・ニンニク) ・コルスロ-サラダ (キャバツ・レタス・キュウリ・人参) ・ミニトマト ・洋風スープ (玉ねぎ・じゃが芋・コーン) ・ヨーグルト 	16日(木) kcal ~ ♡ ☆ お楽しみランチ ☆ ♡ ~ 	