

# 平成30年 7月

## 健食ネットかごしま

NPO法人 健食ネットかごしま・(株)総健サポートかごしま  
TEL・FAX 25-4054

★お弁当箱は配達の日または次回配達時に回収させていただきます  
お弁当箱を紛失しますと自己負担が発生しますのでご注意くださいませ★  
★お弁当の配達時間は昼食が10:30~12:00 夕食が15:30~18:00となります★  
★容器は全て耐熱です。電子レンジで温める際は蓋を外して1~2分程度温めてください★  
★材料入手の関係で献立を変更する場合がございますので、ご了承ください★  
★食事の変更等は前日の午後4時迄にお願い致します★

日	曜日	昼食	夕食	ちり	曜日	昼食	夕食
1	日	豚の韓国炒め おでん マカロニサラダ 味噌汁	魚のごま照り焼き 厚揚げの煮物 かき揚げ 味噌汁	16	月	魚の卸ポン酢 豚と大根の味噌煮 キャベツとみかんのサ ソーマン汁	豚の味噌焼き 煮しめ ミートスパ 味噌汁
2	月	魚のてんぷら がんもの煮物 わかめとしめじの酢 味噌汁	焼肉風 マカロニグラタン カボチャのマリネ 豚汁	17	火	豚のねぎ味噌焼き 炒り豆腐 ごぼうサラダ 豚汁	魚の竜田揚げ 含め煮 金時豆の和え物 味噌汁
3	火	鶏香味焼き 五目大豆 磯風味和え かき卵汁	魚卸ソースかけ ちくわじゃが ニラともやしの卵炒め 春雨スープ	18	水	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 若布の酢の物 味噌汁	鶏のカレー風味焼き 煮物 ツナポテトサラダ 赤だし
4	水	魚の菜の花焼き カレー 含め煮 味噌汁	鶏のねぎ味噌焼き 親子煮 韓国風和え物 味噌汁	19	木	豚みりん焼き 筑前煮 マカロニサラダ 味噌汁	魚のごま焼き オクラのお好み焼き 酢味噌かけ 茶碗蒸し
5	木	豆腐ハンバーグ ミートボールケチャップ 野菜サラダ 味噌汁	鮭の塩焼き 炊き合わせ かき玉汁	20	金	エビのてんぷら ブロックリーのごま和 けんちん汁	焼肉 とりと大根のカレー煮 ところてんの和え物 わかめスープ
6	金	魚の薬味ソースかけ スパゲッテナポリタン ごま和え 豆腐と若布の漬汁	豚のカレー風味焼き マーボーナス ピーナッツ和え 呉汁	21	土	<b>定休日</b>	
7	土	<b>定休日</b>		22	日	魚みりん焼き えびあんかけ ジャマンポテト なめこ汁	ハンバーグ 厚揚げと里芋の味噌煮 ごま和え 味噌汁
8	日	魚の香味焼き 酢豚 ピーナッツ和え さつま汁	鶏の卸ポン酢焼き しいたけとすり身の重 しらすの酢の物 けんちん汁	23	月	鶏味噌焼き 五目煮 スパサラ きのこスープ	ぶり大根 焼きうどん 卵とじ 味噌汁
9	月	トンカツ えびと野菜の含め煮 ごま和え 味噌汁	魚の照り焼き ガネ サラダうどん 味噌汁	24	火	エビの磯部揚げ カレー 菜の花和え 赤だし	とりのみりん焼き すりみの煮物 ざるそば 豚汁
10	火	魚の三杯酢漬け カレー ミモザサラダ なめこ汁	豚のごまソース炒め 炊き合わせ 若布酢の物 茶碗蒸し	25	水	豚の辛子しょうゆ焼き 帆立の煮物 中華風酢の物 ソーめん汁	魚のごま焼き いりどり 漬汁
11	水	鶏照り焼き がんもの炊き合わせ 春雨サラダ ポテトスープ	エビてんぷら いり鶏 キャベツとちくわ 味噌汁	26	木	魚の明太子焼き 焼きビーフン 赤汁	揚げ肉の甘酢あんからめ 親子煮 生姜酢和え 味噌汁
12	木	魚のマヨネーズ焼き えびあんかけ ナムル うどん汁	鶏の磯部ソテー 昆布巻き スパゲッティーサラダ 味噌汁	27	金	鶏の照り焼き 炊き合わせ 小松菜のごま和え 味噌汁	魚の塩焼き かほちゃの煮物 味噌炒め けんちん汁
13	金	豚肉のくわ焼き きびなこの南蛮漬け なすのみそ炒め 味噌汁	焼き魚 オクラのお好み焼き カニ団子の煮物 味噌汁	28	土	<b>定休日</b>	
14	土	<b>定休日</b>		29	日	鶏のから揚げ 炊合せ 小松菜ごま和え 味噌汁	魚のカレームニエル 筑前煮 ごま和え 味噌汁
15	日	豚のしそ炒め 煮物 季節のサラダ 味噌汁	魚のパン粉焼き 味噌おでん 酢の物 けんちん汁	30	月	魚のごま照り焼き 含め煮 マカロニサラダ ソーマン汁	揚げ豚の香漬け ミートケチャップ ずいきの酢の物 ワカメスープ
				31	火	焼肉 煮物 ジャーマンポテト 味噌汁	魚の味噌マヨネーズ焼き ミートケチャップ ずいきの酢の物 ワカメスープ

管理栄養士の作った献立  
手作りにこだわり、うす味でおいしい料理を目  
指しています  
米は九州産を使用しています

普通サイズ弁当



食で人に笑顔と幸せを

