

7月 献立表

※ご注文のキャンセルは当日朝9時締切です。

※ 献立は仕入れ等の都合により変更することがございます。

【月】	【水】					【木】					【金】					【土】																			
	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	並	小盛	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分							
	並	小盛	240	16.1	10.1	21.8	2.1	並	小盛	330	8.9	18.3	32.6	2.2	並	小盛	706	16.9	13.7	13.9	2.0	並	小盛	194	20.1	6.1	14.6	2.6							
			235	15.8	9.9	21.1	1.7			319	8.7	17.7	31.0	1.7																					
	さば塩焼き 竹輪磯辺天 さつま揚げ寄せ煮					かにクリーミーコロッケ 厚焼き卵 根菜炒り煮					天 丼 					鮭塩焼き ミニかに玉 バンバンジー																			
	並	小盛	206	16.1	9.0	15.2	2.0	並	小盛	271	12.8	14.0	23.7	2.2	並	小盛	698	27.0	21.1	92.9	1.9	11日 休業日													
			204	15.9	9.0	14.7	1.6			267	12.4	13.9	23.0	1.8																					
	豚ソース天 枝豆腐蒸 ひじき中華煮					赤魚幽庵焼き 銭麩磯辺天 厚揚げ寄せ煮					あじ照焼き 餃子カレー味 高野豆腐五目煮					 鶏から揚げ																			
	並	小盛	228	11.9	15.9	24.9	2.3	並	小盛	361	15.0	20.0	29.8	2.1	並	小盛	288	14.6	13.9	26.9	2.0	並	小盛	234	13.0	13.5	14.1	2.1	並	小盛	266	14.0	15.9	17.7	2.4
			282	11.6	15.8	24.2	1.9			359	14.9	19.9	29.4	2.0			247	12.3	11.8	23.8	1.5			229	12.6	13.3	13.5	1.6			258	13.4	15.7	16.6	1.9
	鶏香草焼き オーシャンスティックフライ ひじき寄せ煮					野菜コロッケ 人参ごま味噌金平 さば塩焼き					たら天甘酢あん ミニ上野シューマイ オムレツマトソース					豚朝鮮焼き うずら串フライ 大根、ふ、人参煮																			
	並	小盛	228	11.9	13.3	15.9	2.1	並	小盛	361	15.0	20.0	29.8	2.1	並	小盛	288	14.6	13.9	26.9	2.0	並	小盛	234	13.0	13.5	14.1	2.1	並	小盛	266	14.0	15.9	17.7	2.4
			224	11.7	13.2	15.2	1.7			359	14.9	19.9	29.4	2.0			247	12.3	11.8	23.8	1.5			229	12.6	13.3	13.5	1.6			258	13.4	15.7	16.6	1.9
	20日 海の日 					21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0														
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 315 15.9 19.6 17.3 1.3					23日 並 229 11.9 12.7 16.8 2.0 小盛 225 11.7 12.6 16.1 1.6					24日 並 238 16.8 9.5 22.9 2.4 小盛 232 16.5 9.2 22.0 2.0																			
	21日 並 274 15.0 12.2 26.2 2.1 小盛 271 14.7 12.2 25.5 1.7					22日 並 319 16.1 19.7 17.9 1.7 小盛 3																													