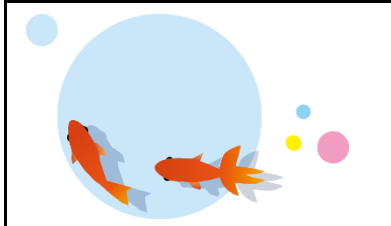
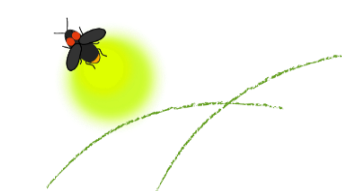




2025友・遊べんとう 7月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ
電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
	1日 515 kcal(230)塩分 2.4 g 筑前煮 青梗菜とウインナー炒め 刻みこぶの煮物 トマトとわかめのサラダ	2日 638 kcal(353)塩分 2.4 g 酢豚 こんにゃくの照り煮 なすのなべしぎ もやしの甘酢あえ	3日 587 kcal(302)塩分 2.3 g ポークビーンズ 田楽 小松菜の卵炒め キャベツのゆかりあえ	4日 538 kcal(253)塩分 2.2 g カレイのキノコあんかけ 切干大根煮 じゃがいものきんぴら ほうれん草の白和え	5日 552 kcal(267)塩分 2.2 g 炒り鶏 じゃがいもとツナのカレー煮 ピーマンとかまぼこ炒め たたききゅうり
7日 648 kcal(363)塩分 2.4 g 肉豆腐 野菜炒め ベーコンじゃが キャベツのおかか和え	8日 539 kcal(254)塩分 2.4 g 豚肉の照り煮 小松菜ときのこ炒め こんにゃくとちくわの土佐煮 ひじきの南蛮酢	9日 557 kcal(272)塩分 2.7 g ひき肉と野菜のみそ炒め ほうれん草と油揚げの炒め物 かぼちゃの含め煮 にんじんのごまあえ	10日 616 kcal(331)塩分 2.1 g 鮭のマヨネーズ焼き 大根と厚揚げの煮物 卵の花 小松菜の炒り卵和え	11日 564 kcal(279)塩分 2.7 g 肉じゃが ふわふわ豆腐炒め ひじき煮 ブロッコリーのおひたし	12日 592 kcal(307)塩分 2.3 g アジのフライ ほうれん草のソテー ごぼうの土佐煮 切り干し大根のサラダ
14日 592 kcal(307)塩分 2.5 g 豚肉と春雨の中華風煮物 高野豆腐の卵とじ 野菜のカレー炒め 小松菜ともやしのあえもの	15日 585 kcal(300)塩分 2.5 g 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 炒り豆腐 たけのこの土佐煮 スパゲティサラダ	16日 586 kcal(301)塩分 2.5 g さわらの塩焼き 厚揚げのしょうが焼き 菜種和え きのこの当座煮	17日 549 kcal(264)塩分 3.5 g ささみとマイタケの卵とじ 野菜のカレー炒め わかめの炒り煮 マカロニサラダ	18日 543 kcal(258)塩分 3.0 g 高野豆腐の五目煮 丸天の煮物 もやしといんげんの炒め物 ポテトサラダ	19日 583 kcal(298)塩分 3.4 g 焼き肉風炒め物 青梗菜の炒め煮 里芋のごま和え うざく
21日 541 kcal(256)塩分 3.0 g 鶏肉としめじのカレー煮 ごぼう天の煮物 炒り卵 和風サラダ	22日 544 kcal(259)塩分 2.5 g サバの味噌煮 カラフル野菜のきんぴら えのきとわかめの生姜炒め ほうれん草のナムル	23日 646 kcal(361)塩分 2.2 g ハンバーグ 小松菜とベーコンの煮びたし イタリアンスパゲティ もやしときのこのあえ物	24日 587 kcal(302)塩分 2.0 g 鶏の照り焼き 野菜の煮物 にんじんとれんこんのきんぴら きゅうりもみ	25日 508 kcal(223)塩分 2.5 g とりだんご 大根とにんじんの炒め物 じゃがいもの白煮 もやしの梅和え	26日 644 kcal(359)塩分 3.2 g 豚肉となすの煮びたし 小松菜とさば缶の煮もの 長いものソテー おくらのポン酢あえ
28日 574 kcal(289)塩分 3.3 g 赤魚みそ焼き 厚揚げとじゃがいもの煮物 ちくわのマヨネーズ炒め 中華サラダ	29日 549 kcal(264)塩分 1.9 g 天ぷら こんにゃくのごまみそ煮 しゅうまい いんげんの海苔和え	30日 604 kcal(319)塩分 2.3 g 鶏肉のごま焼き キャベツのさっと煮 きのこのオイスター炒め 人参と卵の炒め和え	31日 527 kcal(242)塩分 2.5 g 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 洋風きんぴら 小松菜ともやしのごまあえ コーンサラダ		

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。