7月　職員食堂　予定献立表

今月のテーマ“めんそ～れ沖縄フェア♪”

暑い夏の幕開け!!!
今月の職員食堂は、沖縄料理を中心にお届けします～♪

沖縄の定番料理から地元ならではの家庭料理までいろいろなメニューが登場！
ぜひ、食堂ランチで沖縄の風を感じてみませんか？

また、**土用の丑の日にはここでしか食べられない“オリジナル！うな玉丼”が実演で登場します♪**
皆さまのご利用、お待ちしております☆

◆職員食堂ご利用方法◆
職員食堂入口左脇にある名簿に前日14時までに〇印をつけるだけ♪
（名簿には職員全員の名前が入っているので初めての方も大丈夫です！）
金額は1食300円(^^)v
お給料から自動的に引かれます。

月	火	水	木	金
			めんそ～れ 沖縄 OKINAWA フェア	1日 ★実演！副料理長 選べるそば・うどん★ しらすと夏野菜の カッペリーニ風 キノコと野菜のマリネ ヴィシソワーズ うどん選択時：581kcal そば選択時：659kcal
4日 ★夏♪お弁当★ ご飯 アジの南蛮漬け焼き 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 だし巻き卵 ゴーヤの佃煮 なすのみそ汁 エネルギー：683kcal タンパク質：30.3g	5日 ★料理長ﾘｸｴｽﾄﾒﾆｭｰ★ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ グリーンサラダ コンソメスープ メロンゼリー エネルギー：691kcal タンパク質：32.9g	6日 ★料理長！実演！丼★ 実演！カツ丼 茶そば 野菜たっぷりみそ汁 きゅうりの浅漬け エネルギー：765kcal タンパク質：41.7g	7日 ★めんそーれ沖縄 タコライス 人参しりしり ジュリエンヌスープ ちんすこう(黒糖/抹茶) エネルギー：849kcal タンパク質：32.9g	8日 ★副料理長ﾊﾟﾝ★ パインフォカッチャ 夏野菜とﾁｷﾝのﾌﾘｶｯｾ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰとｶﾏﾝﾍﾞｰﾙの ｵｰﾌﾞﾝ焼き なすのさっぱり和え ﾏﾝﾊｯﾀﾝｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ エネルギー：604kcal タンパク質：24.8g
11日 ★夏のさっぱり麺★ 冷やし中華 冬瓜のそぼろ煮 すいか エネルギー：567kcal タンパク質：24.2g	12日 ★副料理長プレート★ バケット ｹｲｼﾞｬﾝﾁｷﾝｿﾃｰ ～ｽﾊﾟｲｼｰﾒｰﾌﾟﾙｿｰｽ～ ｹｲｼﾞｬﾝ風ｿｰｾｰｼﾞのｿﾃｰ 明太マヨポテト チキンブロススープ エネルギー：740kcal タンパク質：32.2g	13日 ★料理長スタミナ★ ご飯 豚ﾊﾞﾗﾆｳもやし炒め 手作り野菜ギョーザ わかめスープ ｽﾞｯｷｰﾆのﾋﾟﾘ辛漬け エネルギー：794kcal タンパク質：23.6g	14日 ★めんそーれ沖縄 ジューシー ラフテー パパイヤ風炒め もずくスープ エネルギー：848kcal タンパク質：31.1g	15日 米飯 ★実演！和定食★ ご飯 なべしぎ そうめん きゅうりの酢の物 水ようかん エネルギー：826kcal (ご飯100gで計算)
	19日 ★料理長！夏ピザ★ ズッキーニピザ グリーンサラダ オニオンスープ オレンジシャーベット エネルギー：703kcal タンパク質：24.8g	20日 ★副料理長スタミナ★ ご飯 黒ｺﾞﾏ担々風ﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 中華風和え物 冷汁 農園ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾌｫﾝｹｰｷ エネルギー：786kcal タンパク質：24.7g	21日 ★めんそーれ沖縄 実演！沖縄そば風 クーブリイチー ちんすこう (紫芋/きな粉) エネルギー：844kcal タンパク質：29.2g	22日 ★ふつうのカレー★ 定番！カレーライス ポテトサラダ みそ汁 すいか エネルギー：777kcal タンパク質：24.4g
25日 ★野菜たっぷり★ ライス ｲﾀﾘｱﾝ手捏ねﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ たっぷり野菜のグリル コンソメスープ キャロットゼリー エネルギー：850kcal タンパク質：38.1g	26日 ★副料理長丼&ﾗｰﾒﾝ★ ミニ中華丼 実演！ﾐﾆ醤油ﾗｰﾒﾝ 鶏肉のチリソース煮 メンマ 水まんじゅう エネルギー：616kcal タンパク質：23.2g	27日 ★料理長プレート★ ライス/サラダ 豚ﾛｰｽﾐﾙﾌｨｰﾕｶﾂﾚﾂ ～ｹｯｶｿｰｽ～ ｽﾞｯｷｰﾆとなすと ﾊﾟﾌﾟﾘｶのｸﾞﾘﾙ 枝豆と豆乳冷製スープ エネルギー：687kcal タンパク質：31.1g	28日 ★めんそーれ沖縄 ライス ゴーヤチャンプルー 具沢山！沖縄みそ汁 油みそ サーターアンダギー エネルギー：841kcal タンパク質：36.9g	29日 ★土用の丑の日★ 実演！うな玉丼 すまし汁 きゅうりとなすの漬物 エネルギー：546kcal タンパク質：22.1g

※ ←職員食堂で実演！出来たてをお楽しみください♪

＊ご飯1杯１５０ｇで計算しています。