



令和3年 7月のこんだて

協同組合 **新居浜給食センター**

仕出し 会席料理 **いづつ** 国産米100%使用!!



新居浜市政枝町3-2-11
TEL(0897) 34-3434 FAX(0897) 33-2161

西条市下島山甲1484-4
TEL(0897) 56-0888 FAX(0897) 56-9501

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

ビジネス 410円 (税込) (主食大盛り+15円) 注文および変更は 当日午前9時5分まで お願い致します。 担当栄養士 高木

日	月	火	水	木	金	土
平均栄養量 熱量 825kcal タンパク 25.1g	暑さが本格化する前に夏バテ予防を! 身体が暑さに対応しようと無理をしているうちに調節機能が壊れ夏バテに陥ります。タンパク質・ミネラルが豊富な豚肉・大豆製品・梅干し・ウナギなどをバランス良く食べて、この夏を乗り切りましょう!					3 八宝菜 ささみゆかり揚げ
4 鯖塩焼き 茄子天	5 肉じゃがフライ 卵ロール	6 タンドリーチキン 柱フライ	7 ロースカツ 高野豆腐卵とじ	8 チキン南蛮 南瓜旨煮	9 ドライカレー ささみカツ	10 ささみ山椒焼き かき揚げ
11 牛肉コロック 切干大根煮付け	12 ざんき エビ天	13 おろしハンバーグ イカフライ	14 Pick up! 焼肉withコチュジャン小袋 ナムル	15 わかめご飯 肉じゃが	16 ケイジャンポーク ささかま	17 豚肉生姜焼き ささみカツ
18 白身フライ 筑前炊き	19 アジカレー揚げ ハムステーキ	20 チーズメンチカツ キャベツ信田煮	21 チキンステーキ 竹輪かおり揚げ	22 チキンカツ卵とじ えび焼売	23 回鍋肉 さわら大葉フライ	24 すき焼き 揚げ餃子
25 ハムカツ 花型さつま	26 鯖一味焼き 竹輪カレー揚げ	27 ざんき 青菜炒め	28 ホキ磯辺揚げ 肉焼売	29 ヒレカツ 卵ロール	30 麻婆茄子 ハムステーキ	31 白身魚チリソース 肉団子

※涼しい場所で保管いただき14時までにお召上がりください。

Pick up!

豚肉のマヨ味噌炒め **ビジネス 2日**

焼肉withコチュジャン小袋ナムル **ビジネス 14日**

豚肉・ナムル・コチュジャンを混ぜるとピシンバ風!

新居浜 9/30 (木)まで 使えます。

夕食 410円 (税込) (主食大盛り+15円) 注文および変更は 当日午後1時まで お願い致します。 WEBでの注文は午前11時までとなります。午前11時以降の注文はお電話でお願い致します。 担当栄養士 福田

日	月	火	水	木	金	土
平均栄養量 熱量 815kcal タンパク 26.0g						3 太刀魚山椒焼き
4 すき焼き	5 豚肉味噌焼き	6 ブルコギ	7 肉の三種盛 豚肉生姜焼き・チキンカツ・牛すき煮	8 デミグラスハンバーグ	9 菜飯 豚しゃぶサラダ	10 麻婆茄子
11 豚肉ネギ塩焼き	12 回鍋肉	13 鶏肉と夏野菜の南蛮漬	14 メンチカツ	15 酢豚	16 鶏から揚げ香味だれ	17 牛肉コロック
18 豚肉の塩麹醤油炒め	19 八宝菜	20 豚肉の肉味噌キャベツ	21 ヒレカツ	22 若鶏醤油香り揚げ	23 麻婆豆腐	24 チキン南蛮
25 肉じゃがフライ	26 おろしハンバーグ	27 チキンカツ卵とじ	28 ゆかりご飯 鯖塩焼き&カレーコロック	29 ジャーマンポテトwithチキン	30 焼肉	31 アジフライ

※涼しい場所で保管いただき20時までにお召上がりください。

ヘルシー 410円 (税込) 注文および変更は 当日午前9時5分まで お願い致します。 担当栄養士 新宮

日	月	火	水	木	金
平均栄養量 熱量 650kcal タンパク 22.0g	ミネラル不足かも? 汗をかくと水分とともにミネラルも失われます。あっさりした食事に偏りがちですが、疲労感や食欲不振を感じた時にはしっかり食べて、体調を整えましょう!!				
5 バラ寿司 おろしハンバーグ もち麦サラダ	6 わかめご飯 酢豚 鯖塩焼き	7 ふりかけご飯 梅大葉アジフライ いかとピーマンの中華炒め	8 十五穀米 韓国風焼肉炒め ミモザサラダ	9 のり弁(明太子) カレー唐揚げ中華あんかけ 蓮根金平	10 ツナマヨあかりご飯 ヒレカツ 白菜土佐煮
12 高菜ご飯 チーズ焼きつくね 椎茸えび詰めフライ	13 鯖かおり葱のせご飯 すき焼き チヂミ	14 ゆかりご飯 オムレツ牛肉デミソース 大根の中華旨煮	15 梅おかかご飯 豆腐ハンバーグ 茄子味噌炒め	16 ツナマヨあかりご飯 ヒレカツ 白菜土佐煮	
19 菜飯 豚肉ネギ塩炒め 蓮根一味炒め	20 のり弁(辛子昆布) ピリ辛おろしざんき チーズサラダ	21 おススメ! バラ寿司 豚肉生姜焼き 茶碗蒸し	22	23	
26 高菜明太ご飯 メンチカツ 中華和え	27 鯖弁当 きたあかりコロック もやしレバー炒め	28 ちりめん山椒ご飯 すき焼き エビカツ	29 鶏そぼろご飯 アジの唐揚げピーナツがらめ すき昆布煮付け	30 ふりかけご飯 チキン南蛮 五目豆	



ヘルシー 13日 鯖かおり葱のせご飯



ヘルシー 16日 ツナマヨあかりご飯

※涼しい場所で保管いただき14時までにお召上がりください。
※ヘルシー弁当がお休みの日はビジネス弁当をご利用下さい。

ワンコインランチのご案内

涼しい場所で保管いただき、早目にお召上がりください

500円 (税込)

大好評につき再販決定!

① 冷やし鶏天ぶっかけうどん (タルタルのせ)

② ガーリック香る冷やし野菜ブラックラーメン(塩)

③ 特製みそカツ丼

④ は電子レンジ対応容器です。

ご注文はお電話で受付ます。前日の正午までにご注文くださいませ。

美味しくバランスの良い食事で **猛暑を乗り切ろう!**

ごはんセンター特製! **ざんきパック 200円** (税込) **ゴロっと5個入!**

7月1日~7月30日の期間限定商品です

鶏むね肉とナッツの **チョップドサラダ 200円** (税込)

良質なタンパク質を摂取しましょう!

ご注文は前日の正午までにお電話で承ります。ビジネス・ヘルシー・ワンコインランチのご注文と併せてお届けいたします。