

7月献立表



鎌倉花火大会(水中花火)



江の島マイアミビーチショー"夏"花火

株式会社湘南DELI

配食のふれ愛まごころ藤沢鎌倉店

藤沢市鵜沼海岸1-14-18

TEL0466-52-5156

メニューは仕入状況等により予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

	昼食	夕食	昼食	夕食
7月1日	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え シーザーサラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 151kcal 塩分 1.5g	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 159kcal 塩分 1.5g	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) 一夜漬(キャベツ・人参) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 167kcal 塩分 1.7g	豚肉のカレー煮 しる菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 175kcal 塩分 1.5g
7月2日	豚肉と青菜のたまご炒め ツナのあっさり煮 筑前煮 中華風もやし炒め エネルギー 180kcal 塩分 2.0g	バサのレモンペッパー焼き サワー漬け ピーマンとナスの炒め物 親子煮 ほうれん草とタコのにんにく和え エネルギー 228kcal 塩分 2.0g	白身魚の甘酢あん 塩枝豆 チンゲン菜のツナ和え 味噌田楽 蓮根の土佐煮 エネルギー 140kcal 塩分 1.8g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 182kcal 塩分 2.0g
7月3日	肉豆腐 ほうれん草のピーナツ和え ポークチャップ 蓮根の梅和え エネルギー 227kcal 塩分 2.0g	じゃが芋の和風酢豚 大根の煮物洋風仕立て 鶏団子の炊き合わせ ワカメのたらこ和え エネルギー 161kcal 塩分 2.0g	スケソウダラの照焼き ひじき煮 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプルー ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 142kcal 塩分 1.6g	豚肉とピーマンのペッパー炒め オクラのおかか和え 南瓜のほっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 151kcal 塩分 1.7g
7月4日	ロールキャベツの炊き合せ ほうれん草とハムのクリーム煮 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) きのこソテー エネルギー 127kcal 塩分 1.4g	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え じゃこピーマン さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 131kcal 塩分 1.4g	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ 茄子のそぼろ煮 バターコーン エネルギー 227kcal 塩分 1.6g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 118kcal 塩分 1.5g
7月5日	ほうれん草オムレツ オクラの梅和え ふろふき大根 白菜麻婆 ごぼうサラダ エネルギー 127kcal 塩分 1.9g	メバルの柚庵煮 インゲンソテー キャベツのごま酢和え 根菜のカボナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 152kcal 塩分 1.9g	筍と鶏肉のクリーム煮 ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 136kcal 塩分 1.9g	和風ロールキャベツ もやしのナムル 芋餡かけ おでん風煮物 きのこのおひたし エネルギー 111kcal 塩分 2.0g
7月6日	鶏のさっぱりお酢煮 ねぎとちくわのねた 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 142kcal 塩分 2.0g	豚肉の中華風どり辛炒め カリフラワーのレモンマリネ 厚揚げの五目あんかけ 山芋のガーリック風味 エネルギー 144kcal 塩分 1.7g	豚肉の塩麴焼き 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 188kcal 塩分 1.9g	バサのバジル焼き 茹でインゲン ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 さつま芋の彩煮 エネルギー 241kcal 塩分 1.9g
7月7日	ハッシュドビーフ 濃厚ポテトサラダ あさりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 195kcal 塩分 2.0g	鶏肉とキャベツの味噌炒め 鶏肉とキャベツの味噌炒め 牛蒡とベーコンのソテー 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 167kcal 塩分 1.9g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー エネルギー 209kcal 塩分 2.0g	豚しゃぶ ズッキーニのみぞれ和え 茄子と厚揚げの照り炒め エノキ茸の煮浸し エネルギー 159kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月15日	豚肉のんにく味噌焼き エネルギー 178kcal 塩分 1.6g	鶏肉のチリソース炒め エネルギー 154kcal 塩分 1.5g	豚肉と大根のバター醤油風味 エネルギー 120kcal 塩分 1.6g	肉団子と野菜の甘酢あん エネルギー 158kcal 塩分 1.4g	チキンステーキ(塩) エネルギー 176kcal 塩分 2.0g	豚肉のカレー煮 エネルギー 146kcal 塩分 1.5g
7月16日	オクラのごま和え エネルギー 166kcal 塩分 1.8g	冬瓜のあんかけ エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	キャベツのゆかり和え エネルギー 120kcal 塩分 1.8g	青菜と蒲鉾の和え物 エネルギー 182kcal 塩分 2.0g	白菜のレモン酢和え エネルギー 127kcal 塩分 1.9g	焼き豆腐の煮奴 エネルギー 192kcal 塩分 1.8g
7月17日	キャベツとウインナーのカレー炒め エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	田舎煮 エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	じゃが芋の鳴門煮 エネルギー 159kcal 塩分 1.9g	豚肉と筍の炒め煮 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	茄子のそぼろ煮 エネルギー 161kcal 塩分 2.0g
7月18日	ツナマカロニサラダ エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	三色炒め煮 エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	小松菜の柚子和え エネルギー 188kcal 塩分 1.4g	カリフラワーの塩昆布和え エネルギー 152kcal 塩分 1.7g	ひじきサラダ エネルギー 176kcal 塩分 2.0g	春菊のお浸し
7月19日	鶏の照焼き エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	野菜と豚肉のカレー炒め エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	大根と鶏もも肉の旨煮 エネルギー 120kcal 塩分 1.8g	豚肉ときのこのクリーム煮 エネルギー 182kcal 塩分 2.0g	白菜と豚肉のうま煮 エネルギー 127kcal 塩分 1.9g	水炊き風鶏鍋
7月20日	コーンと稗のダラコマヨ エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	じゃが芋のマーボー炒め エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	小松菜のおかか和え エネルギー 159kcal 塩分 1.9g	切干大根の酢の物 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	ふろふき大根 エネルギー 192kcal 塩分 1.8g	タマゴマカロニサラダ
7月21日	大根と豚肉の煮物 エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	鶏ゴボウ エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	豆腐の和風煮 エネルギー 188kcal 塩分 1.4g	あさりと玉葱のワイン蒸し エネルギー 152kcal 塩分 1.7g	がんもの含め煮 エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	野菜のバジル炒め
7月22日	インゲンの胡麻和え エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	ほうれん草のおひたし エネルギー 208kcal 塩分 1.6g	キャベツのレモン酢和え エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	コーンとツナのサラダ エネルギー 158kcal 塩分 1.7g	ほうれん草の辛子和え エネルギー 158kcal 塩分 1.7g	枝豆のおかか和え
7月23日	豚肉のトマト煮 エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	ズッキーニとチキンのトマト煮 エネルギー 159kcal 塩分 1.9g	韓国風焼肉炒め エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	牛肉ときのこの柚子風味炒め エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	豚肉とナスの味噌炒め
7月24日	小松菜の菜種和え エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	もやしの梅風味 エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	ほうれん草のごま和え エネルギー 188kcal 塩分 1.4g	オクラとコーンのおろし和え エネルギー 152kcal 塩分 1.7g	竹の子のピリ辛炒め エネルギー 161kcal 塩分 2.0g	ズッキーニとインゲンのソテー
7月25日	高野豆腐のがめ煮 エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	ビーフンの塩炒め エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	豚肉ともやし炒め エネルギー 159kcal 塩分 1.9g	親子煮 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	鶏ひき肉のチャプチェ エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	チャーシュー野菜炒め
7月26日	さつま芋の甘露煮 エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	こんにゃくきんぴら エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	ゴンニャグの中華和え エネルギー 188kcal 塩分 1.4g	南瓜サラダ エネルギー 152kcal 塩分 1.7g	白菜の錦和え エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	青菜のソテー
7月27日	焼き鳥風 エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	アジのバター醤油風味 エネルギー 208kcal 塩分 1.6g	牛とじ煮 エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 エネルギー 158kcal 塩分 1.7g		
7月28日	キャベツのピリ辛漬け エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	昆布豆 エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	茄子のお浸し エネルギー 120kcal 塩分 1.6g	青菜の彩り和え エネルギー 182kcal 塩分 2.0g		
7月29日	野菜の甘酢炒め エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	無限なす エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	サケじゃが エネルギー 159kcal 塩分 1.9g	豆腐しんじょの炊き合せ エネルギー 186kcal 塩分 1.9g		
7月30日	大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	しろ菜のごま炒め エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	れんこんの生姜炒め エネルギー 188kcal 塩分 1.4g	冬瓜のエビあんかけ エネルギー 152kcal 塩分 1.7g		
7月31日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 エネルギー 208kcal 塩分 1.6g	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	ホイコーロー エネルギー 158kcal 塩分 1.7g		
8月1日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	茹でブロッコリー エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	豆腐の煮やっこ エネルギー 182kcal 塩分 2.0g	ジャーマンポテト エネルギー 196kcal 塩分 2.0g		
8月2日	ハムと玉葱の玉子とじ エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	きんぴら蓮根 エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	野菜のごま味噌煮 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g		
8月3日	ほうれん草のツナ和え エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	肉野菜炒め エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	柚子風味サラダ エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	ひじき入り白和え エネルギー 158kcal 塩分 1.7g		
8月4日	鶏のスパイス炒め エネルギー 161kcal 塩分 1.9g	豚キムチ鍋風 エネルギー 159kcal 塩分 1.9g	ブルコギ エネルギー 170kcal 塩分 1.9g	サバの塩焼き エネルギー 207kcal 塩分 1.5g		
8月5日	若竹煮 エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	青物の昆布め エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	きのこ生姜炒め エネルギー 120kcal 塩分 1.6g	白菜の煮浸し エネルギー 182kcal 塩分 2.0g		
8月6日	炒り豆腐 エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	筑前煮 エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	ソーセージのポトフ風 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 152kcal 塩分 1.7g		
8月7日	小松菜のおひたし エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	大根とニラの中華煮 エネルギー 208kcal 塩分 1.6g	和風マカロニ エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 186kcal 塩分 1.9g		
8月8日	豚の生姜焼き エネルギー 184kcal 塩分 1.9g	炭火焼チキン(醤油ソース) エネルギー 192kcal 塩分 1.5g	ロールキャベツ クリームソース エネルギー 144kcal 塩分 1.8g	ほうれん草のベーコン和え エネルギー 181kcal 塩分 1.9g		
8月9日	ポテトソテー エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	ブロッコリーソテー エネルギー 182kcal 塩分 2.0g	サワラのガリパタ醤油焼き エネルギー 196kcal 塩分 2.0g		
8月10日	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	シェルマカロニサラダ エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	青菜のおろし和え エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	茹でインゲン エネルギー 152kcal 塩分 1.7g		
8月11日	インゲンときつ揚げの金平 エネルギー 184kcal 塩分 1.9g	マーボー春雨 エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	オクラソーセージ大豆ソテー エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	筍の土佐煮 エネルギー 158kcal 塩分 1.7g		
8月12日		ほうれん草の磯辺和え エネルギー 192kcal 塩分 1.5g	きのこきんぴら エネルギー 144kcal 塩分 1.8g	はんべんと野菜の田舎煮 エネルギー 181kcal 塩分 1.9g		
8月13日				チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 181kcal 塩分 1.9g		



鶴岡八幡宮源平池の蓮