

献立表

日付		朝	昼	夕
7月24日	月	ご飯 卵豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁	ご飯 鶏とさつまいもの煮物 キャベツとあさりのコンソメ煮 おろし和え キウイフルーツ	ご飯 魚の煮付け カレースープ チーズサラダ
熱量/タンパク質/脂質		403Kcal / 11.6g / 5.5g	487Kcal / 17.6g / 9.4g	582Kcal / 24.5g / 18.8g
7月25日	火	ご飯 白はんぺんの煮物 みそ汁	わかめごはん 木の葉蒸し 冬瓜のそぼろ煮 白菜の磯和え ヨーグルト（きなこ）	ご飯 青椒肉絲 すまし汁 手作りマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		399Kcal / 10.5g / 5.1g	612Kcal / 24.1g / 19.5g	572Kcal / 24.1g / 18.8g
7月26日	水	ご飯 生揚げのおろし煮 みそ汁	ご飯 春巻き コンソメスープ 春雨サラダ みかん（缶詰）	ご飯 白身魚と野菜の甘酢あん 大学いも煮 酢の物
熱量/タンパク質/脂質		422Kcal / 13.2g / 8.4g	556Kcal / 13.1g / 15.3g	569Kcal / 25.1g / 6.5g
7月27日	木	ご飯 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁	ご飯 生揚げともやしのみそ炒め ミニたぬきうどん 辛子しょうゆ和え もも（缶詰）	ご飯 ポークチャップ煮 揚げなすの煮びたし 卵豆腐
熱量/タンパク質/脂質		396Kcal / 9.0g / 2.5g	504Kcal / 17.3g / 10.8g	579Kcal / 21.8g / 20.8g
7月28日	金	ご飯 こつぶがんもの煮付け みそ汁	ご飯 牛肉とパプリカの焼肉風 じゃがバター オクラの梅肉しょうゆ和え パイナップル（缶詰）	ご飯 鮭のクリームソースがけ 高野豆腐の煮物 青ドレ和え
熱量/タンパク質/脂質		388Kcal / 10.1g / 3.8g	590Kcal / 19.0g / 17.1g	493Kcal / 28.4g / 9.3g
7月29日	土	ご飯 鶏つくねの煮物 みそ汁	ご飯 魚の煮付け 白菜とさつまいもの煮びたし サラダ ぶどう缶	ご飯 肉じゃが だし巻卵 おひたし
熱量/タンパク質/脂質		398Kcal / 9.7g / 3.7g	469Kcal / 22.9g / 6.4g	565Kcal / 28.1g / 14.4g
7月30日	日	ご飯 チンゲンサイとベーコンのソテー みそ汁	ご飯 麻婆茄子 車麩の煮物 マヨサラダ オレンジゼリー	ご飯 魚のさっと煮 ミニポトフ 青シソ和え
熱量/タンパク質/脂質		401Kcal / 9.5g / 8.4g	692Kcal / 18.6g / 29.9g	459Kcal / 24.4g / 7.3g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。