

献立表

日付		朝	昼	夕
7月3日	月	ご飯 煮物 みそ汁	ご飯 ハヤシ キャベツの炒り卵ソテー ポテトサラダ フルーチェ	ご飯 魚の香り蒸し かぼちゃのみそ煮 胡瓜ともやしナムル
熱量/タンパク質/脂質		399Kcal / 10.6g / 7.1g	608Kcal / 26.3g / 19.5g	454Kcal / 21.6g / 5.2g
7月4日	火	ご飯 車麩のあんかけ みそ汁	ご飯 鯖の塩焼き 茶碗蒸し 桜えびと法蓮草の和え物 夏みかん	ご飯 麻婆豆腐 じゃがいもとベーコンの洋風煮 焼きなす
熱量/タンパク質/脂質		406Kcal / 11.4g / 3.2g	525Kcal / 25.8g / 14.7g	534Kcal / 18.8g / 15.8g
7月5日	水	ご飯 白はんぺん煮 みそ汁	炊き込みご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 あさりとブロッコリースープ煮 春菊の和え物 ぶどう	ご飯 魚の煮付け 焼うどん おろし和え
熱量/タンパク質/脂質		397Kcal / 12.4g / 4.2g	538Kcal / 24.5g / 12.2g	466Kcal / 20.2g / 6.5g
7月6日	木	ご飯 ほうれん草とベーコンソテー みそ汁	ご飯 酢豚風 揚げ茄子の煮物 冷奴 ヨーグルト	ご飯 焼肉風炒め みそ汁 きゅうりとシーチキンサラダ
熱量/タンパク質/脂質		424Kcal / 10.5g / 8.5g	718Kcal / 29.2g / 28.1g	556Kcal / 20.1g / 18.3g
7月7日	金	ご飯 青梗菜煮物 みそ汁	いなり エビの天ぷら そうめん 枝豆 七夕ゼリー	ご飯 魚のゴマみそ焼き 白菜と油あげの煮浸し おくらの和え物
熱量/タンパク質/脂質		384Kcal / 13.3g / 2.8g	639Kcal / 18.2g / 12.7g	483Kcal / 25.2g / 12.5g
7月8日	土	ご飯 じゃがいもとさつま揚げの煮物 みそ汁	ご飯 魚のピザ風焼き 里芋の生姜煮 卵豆腐 バナナ	ご飯 鶏と車麩の旨煮 ガーリックソテー ドレ和え
熱量/タンパク質/脂質		412Kcal / 9.9g / 3.3g	541Kcal / 26.6g / 10.1g	531Kcal / 20.5g / 15.8g
7月9日	日	ご飯 チキンボールとオクラの煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 野菜がんもとふきの煮物 酢みそ和え フルーツカクテル	ご飯 夏ポトフ 小松菜と人参煮浸し ごまドレ和え
熱量/タンパク質/脂質		377Kcal / 11.6g / 3.0g	636Kcal / 26.3g / 21.4g	407Kcal / 18.5g / 3.9g

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。