

献立表

日付		朝	昼	夕
7月31日	月	ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯 炊き合わせ すまし汁 おひたし ヨーグルト（きなこ）	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 もやしとウィンナーのコンソメ煮 マヨ和え
熱量/タンパク質/脂質		421Kcal / 13.2g / 4.3g	555Kcal / 21.1g / 14.8g	570Kcal / 20.0g / 21.8g
8月1日	火	ご飯 白滝と人参とたらこの炒り煮 みそ汁	枝豆ごはん 豆腐チャンプルー じゃがいものマヨネーズ炒め オクラの梅肉青しそ和え もも（缶詰）	ご飯 鮭のみそチーズ焼き 小松菜の中華風煮 マリネ
熱量/タンパク質/脂質		407Kcal / 11.0g / 6.8g	661Kcal / 19.7g / 25.4g	503Kcal / 27.9g / 10.3g
8月2日	水	ご飯 卵豆腐のおろし煮 みそ汁	ご飯 魚の煮付け ちくわと玉ねぎと人参の煮物 ごまドレサラダ バナナ	ご飯 餃子のあんかけ 中華スープ 春菊の白和え
熱量/タンパク質/脂質		400Kcal / 11.6g / 5.9g	526Kcal / 26.1g / 5.2g	445Kcal / 12.8g / 9.7g
8月3日	木	ご飯 温野菜 みそ汁	ご飯 カレーコロッセ もやしとハムのソテー風 マカロニサラダ フルーチェ（イチゴ）	ご飯 豆腐と白菜の塩炒め 法菜とコーンのコンソメ煮 ツナマヨ和え
熱量/タンパク質/脂質		463Kcal / 11.7g / 10.7g	563Kcal / 12.2g / 17.8g	501Kcal / 19.4g / 16.5g
8月4日	金	ご飯 生揚げと大根と人参といんげんの煮物 みそ汁	ご飯 魚の塩麹漬け焼き 青梗菜と油揚げの煮物 シーザーサラダ パイナップル（缶詰）	しらすごはん 豚肉としめじのピリ辛炒め 里芋とイカの煮物 おろし和え
熱量/タンパク質/脂質		466Kcal / 13.7g / 8.8g	541Kcal / 22.7g / 16.3g	501Kcal / 24.7g / 10.4g
8月5日	土	ご飯 オムレツ みそ汁	ご飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 具たくさん汁 トマトとパセリのフレンチ和え オレンジ	ご飯 魚のしょうが煮 ミニ野菜炒め 麩の酢みそ和え
熱量/タンパク質/脂質		394Kcal / 12.0g / 5.4g	526Kcal / 16.2g / 15.1g	450Kcal / 23.7g / 7.5g
8月6日	日	ご飯 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁	ご飯 魚のおろし煮 こんにゃくの甘辛煮 オクラとワカメの和え物 キウイフルーツ	ご飯 豚肉と白菜の焼肉風 煮物 中華サラダ
熱量/タンパク質/脂質		406Kcal / 11.7g / 3.7g	466Kcal / 21.5g / 8.6g	542Kcal / 18.5g / 18.0g

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。