

献立表

日付		朝	昼	夕
7月10日	月	ご飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 みそ汁	ご飯 肉とピーマンの味噌炒め 中華スープ お浸し キウイ	ご飯 魚の塩焼き トマトの卵ソテー風 ピーナッツ和え
熱量/タンパク質/脂質		393Kcal / 10.8g / 3.6g	613Kcal / 21.4g / 15.6g	442Kcal / 22.7g / 9.4g
7月11日	火	ご飯 小松菜の煮浸し みそ汁	炊き込みご飯 魚のカレー焼き アスパラとベーコンのソテー 酢の物 パイナップル	ご飯 鶏の塩麴蒸し じゃがいものおかか煮 フレンチ和え
熱量/タンパク質/脂質		352Kcal / 8.6g / 2.9g	598Kcal / 25.0g / 18.7g	554Kcal / 23.0g / 16.5g
7月12日	水	ご飯 青梗菜と人参の煮物 みそ汁	ご飯 豚丼風煮 かき卵汁 オクラと長いもの梅和え オレンジ	ご飯 魚のみぞれ煮 玉ねぎソテー 茄子の生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		384Kcal / 10.0g / 3.3g	551Kcal / 20.1g / 16.9g	468Kcal / 20.8g / 11.0g
7月13日	木	ご飯 ツナと白菜の煮物 みそ汁	ご飯 魚の中華風煮 もやしと人参のソテー マヨサラダ バナナ	ご飯 けんちん煮風 ブロッコリーときのこソテー 胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		379Kcal / 12.2g / 2.9g	609Kcal / 29.5g / 15.0g	453Kcal / 17.5g / 9.0g
7月14日	金	ご飯 がんもの煮付け みそ汁	ご飯 メンチカツ 中華スープ スパゲティサラダ 夏みかん	ご飯 魚の煮付け もやしとウィンナーソテー 粉ふき芋
熱量/タンパク質/脂質		383Kcal / 9.9g / 3.3g	545Kcal / 14.1g / 12.9g	529Kcal / 22.2g / 16.5g
7月15日	土	ご飯 煮奴 みそ汁	ご飯 魚の和風あんかけ 洋風煮 ほうれん草のなめたけ和え ミニたい焼き	ご飯 鶏の照り焼き 小煮物 酢の物
熱量/タンパク質/脂質		417Kcal / 13.4g / 7.5g	527Kcal / 21.8g / 9.3g	482Kcal / 18.3g / 12.7g
7月16日	日	ご飯 五目豆 みそ汁	ご飯 豆腐のハンバーグ なすと大葉の炒め物 ごまドレサラダ もも	ご飯 豚の生姜焼き さつまいものレモン煮 金時豆
熱量/タンパク質/脂質		456Kcal / 14.0g / 7.5g	518Kcal / 21.1g / 12.1g	551Kcal / 21.1g / 10.3g

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。