

献立表

日付		朝	昼	夕
7月17日	月	ご飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ汁	ご飯 さんまの塩焼き 肉団子と玉ねぎの煮物 胡麻和え パイナップル	ご飯 豚肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃのチーズ焼き 胡瓜としらすの和え物
熱量/タンパク質/脂質		456Kcal / 15.3g / 13.0g	656Kcal / 25.0g / 26.8g	509Kcal / 24.6g / 10.3g
7月18日	火	ご飯 エビボールの煮付け みそ汁	ご飯 白身フライ もやしとウインナーソテー ポテトサラダ バナナ	ご飯 かに玉 水餃子スープ ドレッシング和え
熱量/タンパク質/脂質		408Kcal / 11.2g / 7.1g	675Kcal / 16.2g / 21.7g	557Kcal / 12.9g / 15.5g
7月19日	水	パン オムレツ コンソメスープ	ご飯 魚のムニエル 具たくさん汁 お浸し もも	ご飯 肉豆腐 冬瓜の煮物 かぼちゃのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		385Kcal / 10.9g / 2.3g	512Kcal / 23.2g / 9.7g	572Kcal / 22.7g / 18.2g
7月20日	木	ご飯 ひじきといんげんの煮物 みそ汁	ご飯 豚肉のチーズ焼き 青梗菜と卵のスープ きゅうりともやしのナムル 夏みかん	ご飯 ポン酢の蒸し焼き 里芋と竹輪の煮物 おろし和え
熱量/タンパク質/脂質		384Kcal / 10.9g / 3.7g	562Kcal / 25.4g / 16.5g	427Kcal / 21.6g / 5.5g
7月21日	金	ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	枝豆ご飯 鯖の味噌煮 揚げ茄子と薄揚げの煮物 ブロッコリーと錦糸卵のマヨ和え ぶどう	ご飯 空也蒸し かぼちゃの生姜煮 おかか和え
熱量/タンパク質/脂質		399Kcal / 12.5g / 4.2g	702Kcal / 27.1g / 29.2g	452Kcal / 16.2g / 8.6g
7月22日	土	ご飯 ハムエッグ みそ汁	ご飯 キーマカレー キャベツとアスパラのソテー 福伸漬け ヨーグルト	ご飯 魚の味噌焼き きんぴらごぼう 冷奴
熱量/タンパク質/脂質		423Kcal / 15.1g / 8.3g	604Kcal / 17.7g / 20.3g	559Kcal / 23.9g / 15.3g
7月23日	日	ご飯 ツナと青梗菜の煮物 みそ汁	ご飯 ビビンバ 中華スープ ごまネーズ和え フルーツカクテル	ご飯 ロールキャベツ がんもどきとふきの含め煮 わさび和え
熱量/タンパク質/脂質		381Kcal / 11.7g / 2.4g	599Kcal / 19.1g / 24.5g	418Kcal / 16.4g / 7.6g

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。