

献立表

日付		朝	昼	夕
7月1日	日	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 トンカツ卵とじ煮 南瓜の煮物 キャベツのおかか和え ぶどう	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/9.7 g/3.2g	501 kcal/17.1 g/12.6g	500 kcal/18.2 g/15.5g
7月2日	月	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイの山菜あん 青菜としめじの白和え りんご	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		301 kcal/9.2 g/2.3g	428 kcal/18.4 g/8.5g	486 kcal/21.4 g/13.3g
7月3日	火	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	五目チラシずし ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 ゼリー	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/8.5 g/2.6g	389 kcal/13.5 g/4.8g	459 kcal/17.0 g/9.8g
7月4日	水	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き ひじきの卵の花 南瓜サラダ バナナ	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/9.8 g/5.6g	469 kcal/17.6 g/14.6g	481 kcal/12.9 g/11.5g
7月5日	木	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ もも	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.1 g/7.6g	449 kcal/17.6 g/10.8g	426 kcal/12.3 g/7.3g
7月6日	金	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	ねばねば冷やしうどん 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え フルーチェ	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.9 g/5.4g	412 kcal/22.2 g/6.5 g	426 kcal/20.4 g/10.9g
7月7日	土	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 ブロッコリーのカレー炒め いんげんの胡麻和え オレンジ	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/15.5 g/6.7g	485 kcal/17.1 g/17.3g	514 kcal/15.9 g/15.2g

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。