

献立表

日付		朝	昼	夕
7月8日	日	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁 (キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース煮 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え フルーツカクテル	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/8.7 g/2.7g	515 kcal/21.6 g/14.1g	486 kcal/18.1 g/12.2g
7月9日	月	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁 (高野豆腐・わかめ)	昆布とえのきの炊き込み エビフライとコロケ  金時豆 春菊の和え物 パイナップル	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		291 kcal/8.3 g/2.6g	575 kcal/14.3 g/10.1g	441 kcal/15.2 g/8.1g
7月10日	火	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁 (麩・キャベツ)	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え プリン	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ みそ汁 (錦糸・菜の花)
熱量/タンパク質/脂質		324 kcal/10.6 g/3.7g	455 kcal/16.5 g/14.1g	519 kcal/19.2 g/16.6g
7月11日	水	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と中華くらげの和え物 ミニたい焼き	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.2 g/4.6g	485 kcal/18.5 g/12.1g	464 kcal/17.3 g/13.4g
7月12日	木	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁 (南瓜・玉葱)	ご飯 シーフードカレー ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます 夏みかん	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/7.4 g/7.6g	413 kcal/18.4 g/5.5g	514 kcal/13.4 g/12.5g
7月13日	金	ご飯 炊き合わせ (イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁 (キャベツ・人参)	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 野菜たっぷり焼きそば ほうれん草もやし胡麻和え バナナ	ご飯 チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/8.3 g/2.0g	480 kcal/13.1 g/15.5g	537 kcal/15.4 g/16.3g
7月14日	土	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁 (なめこ・玉ねぎ)	ご飯 トンカツの卵とじ さつま揚げの金平 ブロccoliーおかか和え ぶどう	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/12.1 g/6.3g	519 kcal/20.1 g/14.1g	392 kcal/17.8 g/2.8g

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。