

献立表

日付		朝	昼	夕
7月15日	日	ご飯 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め 肉シューマイの枝豆あんかけ 小松菜のナムル りんご	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/15.0 g/5.9g	477 kcal/15.8 g/13.1g	450 kcal/16.2 g/11.5g
7月16日	月	ご飯 大豆と昆布の煮物  春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き 鶏じゃが いんげんの胡麻和え ゼリー	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		323 kcal/11.5 g/4.1g	436 kcal/18.9 g/9.6g	505 kcal/18.4 g/13.8g
7月17日	火	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 バナナ	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		279 kcal/7.4 g/1.5g	451 kcal/20.0 g/12.2g	527 kcal/21.8 g/17.4g
7月18日	水	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	枝豆のおこわ ロールキャベツクリーム煮 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え もも	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/9.7 g/7.9g	489 kcal/17.0 g/11.8g	418 kcal/17.7 g/8.6g
7月19日	木	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 チキン南蛮風 若竹煮 春雨の中華和え  フルーチェ	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		300 kcal/10.8 g/2.3g	513 kcal/18.1 g/18.0g	502 kcal/13.2 g/15.7g
7月20日	金	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ご飯 ビーフシチュー ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え オレンジ	ご飯 厚切りハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		360 kcal/10.8 g/8.4g	443 kcal/12.7 g/10.0g	477 kcal/13.0 g/13.9g
7月21日	土	ご飯  さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ご飯 チーズハンバーグのトマトソース ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ フルーツカクテル	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/13.7 g/10.6g	465 kcal/15.3 g/10.3g	475 kcal/14.7 g/16.9g

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。