

献立表

2

日付		朝	昼	夕
7月22日	日	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯 ソーストンカツ 枝豆の卵の花 ブロッコリーおかか和え パイナップル	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/9.1 g/10.0g	470 kcal/17.1 g/13.1g	441 kcal/12.3 g/8.5g
7月23日	月	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん）	ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 プリン	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		336 kcal/10.2 g/4.4g	470 kcal/14.8 g/11.8g	465 kcal/19.4 g/11.4g
7月24日	火	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾）@	ご飯 アスパラとチキンのカレー キャベツと卵の炒め物 いんげんの胡麻和え ミニたい焼き	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		313 kcal/9.0 g/2.4g	465 kcal/15.2 g/12.7g	467 kcal/14.7 g/11.1g
7月25日	水	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 水菜と油揚げ煮浸し 春菊の和え物 夏みかん	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.2 g/7.1g	439 kcal/18.7 g/10.2g	452 kcal/16.0 g/11.2g
7月26日	木	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐）	冷やしそば わかめ海老天そば ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え バナナ	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.6 g/3.4g	431 kcal/21.7 g/8.7 g	485 kcal/17.0 g/12.2g
7月27日	金	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 メバルの煮付け マカロニナポリタンカレー風味 ポテトサラダ ぶどう	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/8.3 g/4.5g	483 kcal/17.5 g/10.4g	440 kcal/16.1 g/13.3g
7月28日	土	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 キャベツと竹輪の胡麻和え りんご	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/10.6 g/4.4g	492 kcal/13.8 g/12.0g	466 kcal/17.0 g/15.4g

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。