

# 献立表

日付		朝	昼	夕
7月29日	日	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 ゼリー	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		343 kcal/11.6 g/5.7g	467 kcal/14.2 g/10.9g	510 kcal/17.9 g/14.3g
7月30日	月	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ バナナ	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		298 kcal/8.0 g/2.9g	510 kcal/15.2 g/15.6g	458 kcal/16.2 g/14.6g
7月31日	火	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し もも	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/10.0 g/2.6g	424 kcal/14.9 g/12.1g	538 kcal/11.9 g/18.8g
8月1日	水	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
8月2日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
8月3日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
8月4日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。