

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 竹の子のおかか煮  大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 シーフードシチュー ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ フルーチェ	ご飯 煮込みハンバーグ 豚肉と白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/12.4 g/9.5g	453 kcal/19.6 g/6.9g	412 kcal/14.5 g/8.3g
8月2日	木	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 さばのしょうが煮 ひじきと大豆の煮物 南瓜サラダ オレンジ	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		326 kcal/7.8 g/4.1g	489 kcal/19.7 g/14.4g	539 kcal/21.4 g/15.7g
8月3日	金	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 五目チラシずしの具（金時豆） 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 フルーツカクテル	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/13.7 g/7.1g	418 kcal/11.0 g/7.4g	440 kcal/14.8 g/10.5g
8月4日	土	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 厚切りハムカツのブラウンソース 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え パイナップル	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		354 kcal/7.7 g/7.3g	501 kcal/14.3 g/16.2g	439 kcal/17.7 g/8.1g

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。