

献立表

日付		朝	昼	夕
7月21日	日	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） フルーツカクテル	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	531 kcal/17.3 g/13.3g	509 kcal/20.4 g/13.1g
7月22日	月	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	カレーうどん  切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 パイナップル	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/10.1 g/6.6g	424 kcal/14.9 g/12.0 g	542 kcal/19.7 g/16.2g
7月23日	火	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） ミニたい焼き	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.3 g/3.3g	562 kcal/21.3 g/13.6g	535 kcal/18.8 g/15.6g
7月24日	水	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え みそ汁（白玉麩・大根葉） 夏みかん	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/9.7 g/2.4g	449 kcal/18.2 g/6.0g	521 kcal/22.0 g/13.4g
7月25日	木	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	五目チラシずしの具（カニカマ） 白菜と揚げの和え物 すまし汁（法菜・卵） バナナ	ご飯  メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/9.1 g/2.7g	461 kcal/13.4 g/4.1g	494 kcal/17.6 g/9.9g
7月26日	金	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁（豆腐・人参） ぶどう	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	556 kcal/19.5 g/15.1g	515 kcal/13.5 g/11.6g
7月27日	土	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け ポテトマカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） ゼリー	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	487 kcal/17.1 g/10.1g	459 kcal/12.9 g/7.4g

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。