

献立表

日付		朝	昼	夕
7月14日	日	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 ハムカツのブラウンソース 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） 夏みかん	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/8.3 g/7.4g	530 kcal/14.8 g/14.8g	473 kcal/18.2 g/8.2g
7月15日	月	 ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） バナナ	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	605 kcal/15.4 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g
7月16日	火	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青菜・豆腐）	わかめ海老天そば 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 ぶどう 	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/9.2 g/2.8g	420 kcal/19.9 g/10.5 g	514 kcal/16.4 g/12.9g
7月17日	水	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鶏のすきやき風煮 青菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） ゼリー	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/12.8 g/5.9g	475 kcal/17.2 g/9.5g	488 kcal/13.5 g/10.1g
7月18日	木	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） もも	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	575 kcal/15.3 g/13.4g	473 kcal/19.4 g/10.7g
7月19日	金	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（はんぺん・青梗菜）	枝豆と揚げのおこわ いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・白玉麩） フルーチェ	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		345 kcal/8.2 g/1.7g	593 kcal/23.1 g/13.5g	545 kcal/17.7 g/18.7g
7月20日	土	ご飯 ふんわりオムレツ  キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） オレンジ	ご飯 ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	487 kcal/13.6 g/6.8g	517 kcal/13.0 g/14.5g

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。