

献立表

日付		朝	昼	夕
7月7日	日	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 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） ゼリー	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		390 kcal/11.2 g/4.5g	503 kcal/15.1 g/12.4g	501 kcal/17.6 g/15.5g
7月8日	月	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）	昆布とえのきの炊き込みご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） もも	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		408 kcal/12.2 g/5.8g	545 kcal/15.5 g/11.0g	545 kcal/18.5 g/14.4g
7月9日	火	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 カリフラワーサラダ コンソメスープ（ブロ・コーン） フルーチェ	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		363 kcal/8.6 g/3.0g	561 kcal/15.0 g/15.4g	493 kcal/16.8 g/14.7g
7月10日	水	ご飯 ツナじゃが煮  菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	おろし天ぷらそば 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し オレンジ	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		402 kcal/10.6 g/2.7g	445 kcal/20.2 g/9.5 g	573 kcal/12.5 g/18.9g
7月11日	木	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 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁（豆腐・椎茸） フルーツカクテル	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		447 kcal/13.0 g/9.6g	495 kcal/13.7 g/11.8g	447 kcal/15.1 g/8.4g
7月12日	金	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 南瓜サラダ みそ汁（蒲鉾・ほうれん草） パイナップル	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		391 kcal/8.4 g/4.2g	530 kcal/18.8 g/13.0g	568 kcal/22.0 g/15.5g
7月13日	土	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 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） ミニたい焼き	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		416 kcal/14.3 g/7.2g	517 kcal/16.6 g/9.2g	475 kcal/15.4 g/10.6g

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。