

献立表

日付		朝	昼	夕
7月28日	日	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁（南瓜・えのき） もも	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/9.5 g/5.5g	536 kcal/17.5 g/14.6g	461 kcal/21.0 g/11.0g
7月29日	月	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ（白菜・コーン） フルーチェ	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/16.1 g/6.8g	505 kcal/15.4 g/13.2g	555 kcal/16.7 g/15.5g
7月30日	火	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ  みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 鶏肉のチリソース煮 もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱） オレンジ	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.3 g/2.8g	580 kcal/21.8 g/13.9g	521 kcal/18.7 g/12.3g
7月31日	水	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 シーフードカレー 金時豆  春菊の和え物 フルーツカクテル	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/8.9 g/2.7g	556 kcal/20.1 g/4.3g	476 kcal/15.8 g/8.2g
 8月1日	木	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ）	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） パイナップル	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/11.2 g/3.8g	475 kcal/17.8 g/9.5g	528 kcal/17.6 g/15.9g
8月2日	金	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（玉ねぎ・コーン）	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（水菜・油揚げ） ミニたい焼き	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	524 kcal/21.4 g/10.2g	500 kcal/18.0 g/13.5g
 8月3日	土	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁（えのき・わかめ） 夏みかん	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	444 kcal/16.8 g/6.9g	548 kcal/14.0 g/12.6g

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。