

# 献立表

日付		朝	昼	夕
7月26日	日	<b>ご飯</b> 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)	<b>ご飯</b> やわらか豚オムスターリース スランブルIegg・ナムル みそ汁(玉ねぎ・椎茸) パイナップル	<b>ご飯</b> アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	471 kcal/15.3 g/8.2g	518 kcal/17.6 g/12.1g
7月27日	月	<b>ご飯</b> ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	<b>ご飯</b> メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) プリン	<b>ご飯</b> 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	501 kcal/19.6 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
7月28日	火	<b>ご飯</b> 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)	<b>ご飯</b> 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) 夏みかん	<b>ご飯</b> 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	512 kcal/15.3 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
7月29日	水	<b>ご飯</b> 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)	<b>五目チラシずし</b> 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) バナナ	<b>ご飯</b> 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	494 kcal/14.9 g/5.7g	536 kcal/17.8 g/13.9g
7月30日	木	<b>ご飯</b> 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)	<b>ご飯</b> 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(プロ・コーン) ぶどう	<b>ご飯</b> 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	566 kcal/15.0 g/15.0g	491 kcal/16.6 g/14.7g
7月31日	金	<b>ご飯</b> ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	<b>ご飯</b> ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・小巻麩) ゼリー	<b>ご飯</b> 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		406 kcal/10.5 g/2.7g	456 kcal/16.7 g/6.9g	573 kcal/12.4 g/18.9g
8月1日	土	<b>ご飯</b>	<b>ご飯</b>	<b>ご飯</b>
熱量/タンパク質/脂質				



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。