

# 献立表

日付		朝	昼	夕
7月19日	日	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) バナナ	ご飯 エビカツとミニオムレツ 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
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	691 kcal/17.8 g/23.9g	536 kcal/13.6 g/15.8g
7月20日	月	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこと竹輪のおろし和え 中華スープ(なると・卵) ぶどう	ご飯 ハムカツとミートソース さつま揚げと根菜の もやしの甘酢和え 
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	495 kcal/18.0 g/7.9g	520 kcal/15.0 g/13.7g
7月21日	火	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	冷やし鶏南蛮うどん ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ ゼリー	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		460 kcal/14.3 g/10.7g	518kcal/22.3 g/10.1g	509 kcal/14.7 g/17.0g
7月22日	水	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁(法菜・玉子麩)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) もも	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		448 kcal/9.7 g/10.1g	522 kcal/16.9 g/12.1g	482 kcal/13.1 g/8.8g
7月23日	木	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・はんぺん)	ご飯 カレーコロッケとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) フルーチェ	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/10.4 g/4.5g	559 kcal/12.1 g/10.8g	500 kcal/20.0 g/11.5g
7月24日	金	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)	昆布とえのきの炊き込みご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・白玉麩) オレンジゼリー	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.6 g/2.5g	579 kcal/19.2 g/16.3g	480 kcal/13.2 g/11.0g
7月25日	土	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 オムレツのチーズかけデミグラ 小松菜ステーキ・茄子と玉葱味噌和え すまし汁(なめこ・小巻麩) フルーツカクテル	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/8.7 g/6.9g	489 kcal/18.4 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g

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。