

# 献立表

日付		朝	昼	夕
7月12日	日	<p>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)</p>	<p>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) もも</p>	<p>ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	444 kcal/16.7 g/6.9g	538 kcal/13.1 g/12.7g
7月13日	月	<p>ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)</p>	<p>ツナとごぼうの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) フルーチェ</p>	<p>ご飯 チーズハンバーグデミ ベーコンと大根の煮 南瓜サラダ </p>
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	570 kcal/16.2 g/16.6g	589 kcal/16.1 g/17.6g
7月14日	火	<p>ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)</p>	<p>ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	521 kcal/17.7 g/12.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g
7月15日	水	<p>ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)</p>	<p>ご飯 チキンクリームシチュー 肉シューマイの枝豆あんかけ 小松菜のナムル フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/15.6 g/6.0g	539 kcal/15.8 g/10.2g	520 kcal/17.2 g/15.8g
7月16日	木	<p>ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)</p>	<p>ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) パイナップル</p>	<p>ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	448 kcal/17.3 g/8.1g	486 kcal/17.2 g/10.5g
7月17日	金	<p>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(いんげん・小巻麩)</p>	<p>ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(豆腐・菜の花) プリン</p>	<p>ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	530 kcal/23.7 g/13.1g	561 kcal/22.3 g/17.5g
7月18日	土	<p>ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)</p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(なめこ・大根) 夏みかん</p>	<p>ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	442 kcal/11.3 g/6.6g	453 kcal/18.3 g/8.7g

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。