

献立表

日付		朝	昼	夕
7月5日	日	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	ご飯 赤魚の煮付け ポテトマカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツカクテル	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	495 kcal/17.2 g/10.2g	463 kcal/13.8 g/7.4g
7月6日	月	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) パイナップル	ご飯 さばのつけ焼き 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		419 kcal/9.5 g/5.5g	535 kcal/17.3 g/14.6g	459 kcal/21.0 g/11.0g
7月7日	火	 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 三色丼(鶏・人参・法菜) いんげんの胡麻和え コンソメスープ(白菜・コーン) セタデザート	ご飯 カレーコロケと白はんぺんの素焼き 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		419 kcal/16.1 g/6.8g	438 kcal/24.9 g/3.0g	592 kcal/14.7 g/15.4g
7月8日	水	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 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) 夏みかん	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	546 kcal/16.3 g/13.9g	521 kcal/18.7 g/12.3g
7月9日	木	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 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) バナナ	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	518 kcal/18.9 g/4.0g	476 kcal/15.8 g/8.2g
7月10日	金	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 ビーフカレー 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え ぶどう	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	603 kcal/13.7 g/17.3g	476 kcal/17.5 g/10.0g
7月11日	土	 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) ゼリー	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	511 kcal/18.9 g/10.2g	496 kcal/17.8 g/13.6g

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。