

献立表

日付		朝	昼	夕
7月26日 	日	<p>ご飯 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)</p>	<p>ご飯 やわらか豚オムスターリース スクランブルエッグ・ナムル みそ汁(玉ねぎ・椎茸) パイナップル</p>	<p>ご飯 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</p>
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	<p>ご飯 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)</p>	<p>ご飯 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</p>	<p>ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル</p> 
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	<p>ご飯 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)</p>	<p>ご飯 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</p>	<p>ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ</p>
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	<p>ご飯 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)</p>	<p>五目チラシずし 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) バナナ</p> 	<p>ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え</p> 
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	<p>ご飯 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)</p>	<p>ご飯 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</p>	<p>ご飯 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</p>
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	<p>ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)</p>	<p>ご飯 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</p>	<p>ご飯 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</p>
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	<p>ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)</p>	<p>ご飯 鶏肉の野菜餡掛け 人参卵の炒め物・青梗菜のお浸し みそ汁(豆腐・椎茸) ゼリー</p>	<p>ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え</p> 
熱量/タンパク質/脂質		446 kcal/13.0 g/9.6g	451 kcal/12.1 g/10.0g	450 kcal/15.0 g/8.4g

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。