

日付	朝	昼	夕
7月18日 日 	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 鶏のすき焼き風煮 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) パイナップル	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質	406 kcal/12.4 g/5.8g	478 kcal/17.0 g/9.4g	544 kcal/14.7 g/15.8g
7月19日 月	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 シーフードカレー  刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え プリン	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/10.2 g/6.3g	491 kcal/22.5 g/5.3g	473 kcal/19.4 g/10.7g
7月20日 火	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) フルーツカクテル	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜と油揚げのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質	385 kcal/9.6 g/5.2g	478 kcal/21.2 g/7.0g	609 kcal/17.2 g/24.5g
7月21日 水	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	ご飯 漁火アジフライとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) 夏みかん	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質	397 kcal/11.6 g/5.6g	496 kcal/13.1 g/9.2g	515 kcal/13.5 g/14.4g
7月22日 木 	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	枝豆と揚げの炊き込みご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 みそ汁(玉ねぎ・ベーコン) バナナ	ご飯 焼き鳥と野菜炒め  厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質	451 kcal/13.1 g/9.9g	718 kcal/25.0 g/22.6g	509 kcal/20.4 g/13.1g
7月23日 金	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) ぶどう	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質	418 kcal/9.7 g/6.5g	507 kcal/15.8 g/7.5g	537 kcal/19.5 g/16.2g
7月24日 土 	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とじ煮  キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) 水ようかん	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/10.1 g/3.4g	562 kcal/18.7 g/13.6g	522 kcal/18.3 g/14.9g

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。