

日付	朝	昼	夕
7月25日 日	ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) もも	ご飯 タンドリーチキン  ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質	377 kcal/8.6 g/3.3g	450 kcal/18.0 g/6.4g	435 kcal/18.3 g/8.7g
7月26日 月	ご飯 鶏じゃが  オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) フルーチェ	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質	406 kcal/9.0 g/2.7g	468 kcal/14.8 g/7.3g	449 kcal/17.6 g/5.5g
7月27日 火	ご飯 厚揚げの甘辛煮  いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	天ぷらうどん  ひじきの卵の花 南瓜サラダ オレンジゼリー	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質	389 kcal/10.4 g/5.6g	490 kcal/15.5 g/9.6g	518 kcal/13.7 g/12.0g
7月28日 水	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 サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) パイナップル	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	500 kcal/17.0 g/9.4g	468 kcal/14.0 g/8.0g
7月29日 木	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) プリン	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	420 kcal/9.5 g/5.5g	539 kcal/19.7 g/14.6g	446 kcal/20.5 g/9.9g
7月30日 金	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 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ(白菜・コーン) フルーツカクテル	ご飯 かに玉甘酢あん和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	422 kcal/16.2 g/6.8g	497 kcal/15.2 g/13.2g	490 kcal/14.6 g/11.7g
7月31日 土	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	384 kcal/9.3 g/2.8g	546 kcal/16.3 g/13.9g	508 kcal/17.6 g/12.1g

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。