

日付	朝	昼	夕
7月4日 日	<p>ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)</p>	<p>ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) 水ようかん</p>	<p>ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え</p> 
熱量/タンパク質/脂質	393 kcal/10.9 g/4.8g	549 kcal/17.2 g/15.4g	482 kcal/13.7 g/12.8g
7月5日 月	<p>ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)</p>	<p>ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁(なめこ・大根) もも</p> 	<p>ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	466 kcal/8.7 g/8.7g	484 kcal/18.0 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
7月6日 火	<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 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) フルーチェ</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	382 kcal/11.1 g/3.4g	470 kcal/15.0 g/8.0g	518 kcal/17.6 g/12.1g
7月7日 水	<p>ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 きゅうりの梅おかか和え みそ汁(油揚げ・里芋)</p>	<p>おくらうどん(七夕) ポークチャップカレー風味炒め ポテトサラダ 七夕ゼリー</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	395 kcal/9.8 g/4.9g	627 kcal/29.2 g/13.2g	479 kcal/16.9 g/13.7g
7月8日 木	<p>ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草お浸し 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) パイナップル</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/10.8 g/4.5g	517 kcal/15.4 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
7月9日 金	<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>ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) プリン</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	510 kcal/15.6 g/9.6g	536 kcal/17.8 g/13.9g
7月10日 土	<p>ご飯 ふろふき大根 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) フルーツカクテル</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	364 kcal/7.6 g/2.6g	542 kcal/13.8 g/14.9g	491 kcal/16.9 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。