

日付	朝	昼	夕
7月11日 日	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	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・卵) 夏みかん	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ2
熱量/タンパク質/脂質	403 kcal/10.3 g/2.7g	478 kcal/17.6 g/9.4g	576 kcal/11.9 g/18.1g
7月12日 月	ご飯 竹の子のおかか煮  大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) バナナ	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
熱量/タンパク質/脂質	450 kcal/13.2 g/9.9g	547 kcal/14.5 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
7月13日 火	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	五目チラシ  南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) ぶどう	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮  春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/8.3 g/4.1g	553 kcal/22.6 g/11.6g	502 kcal/15.6 g/14.1g
7月14日 水	 ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・はんぺん) 水ようかん	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質	419 kcal/14.7 g/7.4g	520 kcal/14.5 g/9.3g	444 kcal/18.3 g/4.7g
7月15日 木	ご飯 ソーセージ入り野菜スープ煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) もも	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質	385 kcal/9.3 g/3.2g	507 kcal/18.5 g/9.7g	460 kcal/18.9 g/7.1g
7月16日 金	ご飯  鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	三色丼(鶏・人参・法菜) 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) フルーチェ	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質	404 kcal/16.2 g/5.9g	498 kcal/23.4 g/6.7g	473 kcal/18.7 g/11.0g
7月17日 土	 ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) オレンジゼリー	ご飯  ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質	381 kcal/11.2 g/4.6g	450 kcal/20.1 g/5.0g	510 kcal/16.1 g/12.8g

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。