

日付		朝	昼	夕
7月10日	日	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) もも	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 白菜甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/9.3 g/2.8g	554 kcal/16.9 g/14.3g	514 kcal/17.6 g/12.1g
7月11日	月	ご飯 ウインナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) フルーチェ	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		375 kcal/9.4 g/5.2g	474 kcal/18.0 g/4.0g	468 kcal/15.4 g/7.8g
7月12日	火	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	ねばねばうどん(海老天付き) 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え オレンジゼリー	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		441 kcal/13.4 g/9.3g	552kcal/26.5 g/11.4g	491 kcal/16.3 g/13.2g
7月13日	水	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) パイナップル	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/10.3 g/6.9g	521 kcal/18.8 g/10.5g	496 kcal/17.8 g/13.6g
7月14日	木	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 シーフードカレー  ソーセージとキャベツの炒め物 夏野菜とささみの甘酢和え プリン	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		413 kcal/8.0 g/7.6g	524 kcal/23.3 g/8.2g	550 kcal/13.8 g/14.5g
7月15日	金	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) フルーツカクテル	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.0 g/2.1g	513 kcal/13.6 g/14.4g	588 kcal/16.2 g/17.7g
7月16日	土	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) 夏みかん	ご飯 赤魚の煮付け  里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/12.5 g/6.4g	523 kcal/17.6 g/11.9g	428 kcal/18.5 g/2.9g

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。