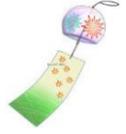


日付		朝	昼	夕
7月3日	日	<p>ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)</p>	<p>ご飯 トンカツ卵とじ煮  キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) パイナップル</p>	<p>ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.1 g/3.4g	560 kcal/18.8 g/13.6g	511 kcal/17.8 g/14.7g
7月4日	月	<p>ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)</p>	<p>三色丼(月) 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) プリン</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.6 g/3.3g	522 kcal/30.3 g/8.1g	445 kcal/18.6 g/8.8g
7月5日	火	<p>ご飯 鶏じゃが  オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)</p>	<p>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) フルーツカクテル</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.0 g/2.7g	466 kcal/14.9 g/7.3g	453 kcal/18.0 g/5.6g
7月6日	水	<p>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)</p>	<p>五目チラシずし(えびと錦糸卵) 南瓜サラダ みそ汁(豆腐・人参) 夏みかん</p>	<p>ご飯 酢鶏 さつま芋のレモンあんかけ 青菜と大根の和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/10.4 g/5.6g	534 kcal/21.9 g/11.5g	519 kcal/13.6 g/12.0g
7月7日	木	<p>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)</p>	<p>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) バナナ</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		432 kcal/11.5 g/8.0g	550 kcal/17.8 g/9.4g	469 kcal/14.1 g/8.0g
7月8日	金	<p>ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)</p>	<p>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) ぶどう</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/9.6 g/5.5g	545 kcal/17.3 g/14.6g	445 kcal/20.5 g/9.9g
7月9日	土	<p>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)</p>	<p>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) 水ようかん</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/16.3 g/7.3g	502 kcal/15.1 g/13.2g	498 kcal/14.8 g/12.5g

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。