

日付		朝	昼	夕
7月24日	日	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) プリン	ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え
熱量/タンパク質/脂質		418 kcal/12.2 g/5.2g	527 kcal/19.2 g/12.1g	446 kcal/19.0 g/5.5g
7月25日	月	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	ソフト麺(夏野菜) カレーコロッケとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 フルーツカクテル	ご飯 ぶりの煮付け 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/10.0 g/4.3g	616 kcal/23.5 g/11.5g	561 kcal/21.9 g/19.9g
7月26日	火	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)	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) 夏みかん	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
熱量/タンパク質/脂質		393 kcal/10.9 g/4.8g	543 kcal/17.4 g/15.4g	475 kcal/13.3 g/12.7g
7月27日	水	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)	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 野菜マリネ すまし汁(なめこ・大根) バナナ	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
熱量/タンパク質/脂質		456 kcal/8.5 g/8.7g	578 kcal/18.7 g/13.7g	487 kcal/16.8 g/11.0g
7月28日	木	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)	枝豆と揚げのおこわ 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) ぶどう	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
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/11.1 g/3.4g	553 kcal/20.2 g/12.2g	520 kcal/17.4 g/12.6g
7月29日	金	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) 水ようかん	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
熱量/タンパク質/脂質		391 kcal/8.9 g/4.7g	496 kcal/19.3 g/10.5g	479 kcal/17.0 g/13.7g
7月30日	土	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) もも	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.4 g/4.5g	515 kcal/15.4 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g

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。