

日付		朝	昼	夕
7月17日	日	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) バナナ	ご飯 鱈の煮つけ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		429 kcal/15.7 g/6.1g	538 kcal/19.1 g/7.0g	390 kcal/17.9 g/3.9g
7月18日	月	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	ご飯 さわらの醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) ぶどう	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とし煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/12.5 g/4.5g	459 kcal/17.5 g/8.2g	493 kcal/17.3 g/11.0g
7月19日	火	ご飯 玉子焼き ハムマリネ みそ汁(竹輪・高野豆腐)	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(豆腐・菜の花) 水ようかん	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/13.0 g/10.5g	468 kcal/17.9 g/8.3g	551 kcal/21.8 g/16.8g
7月20日	水	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 ポーククリームシチュー ツナ入り炒り豆腐 水菜とちくわの和え物 もも	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		479 kcal/10.5 g/8.5g	540 kcal/18.9 g/10.6g	450 kcal/17.8 g/9.1g
7月21日	木	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) フルーチェ	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/11.1 g/2.3g	644 kcal/17.1 g/24.1g	560 kcal/13.5 g/18.0g
7月22日	金	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	五目チラシずし(金時豆) きのこ竹輪のおろし和え みそ汁(なると・里芋) オレンジゼリー	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/11.6 g/8.7g	476 kcal/13.1 g/4.5g	587 kcal/18.2 g/20.7g
7月23日	土	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) パイナップル	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		477 kcal/14.5 g/12.2g	526 kcal/15.0 g/12.2g	515 kcal/15.0 g/17.7g

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。