

☆7月の献立で一す☆

	7/2(月)	7/3(火)	7/4(水)	7/5(木)	7/6(金)	7/7(土)				
昼食	鯖の味噌煮	かつ丼	鰯の蒲焼き	すき焼き風	夏野菜カレー	流しそうめん & スイカ割り				
	茶碗蒸し	もやしの炒め物	長芋と青菜のとろみ煮	胡瓜の酢味噌和え(イカ)	小海老入りサラダ					
	五目揚げ	ほうれん草のお浸し	キウイフルーツ	すもも	温泉卵					
	吸物	味噌汁	味噌汁	味噌汁						
	ご飯		ご飯	ご飯						
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ					
	E 529kcal P 25.4g F 21.3g S 3.3g	E 598kcal P 26.4g F 22.8g S 3.0g	E 564kcal P 26.4g F 14.9g S 2.8g	E 673kcal P 26.6g F 30.5g S 2.5g	E 536kcal P 23.6g F 21.5g S 3.7g					
おやつ	大福	抹茶ケーキ	饅頭	マドレーヌ	南瓜プリン					
夕食弁当	豚肉の柳川風	鯉の塩焼き	スペイン風オムレツ	メルルーサの甘酢あんかけ	棒棒鶏	鰯の香味焼き				
	オーロラサラダ	水菜の辛し和え	きんぴらごぼう	ほうれん草の霰和え	薩摩芋のシナモン風	南瓜の煮物				
	茄子の田楽	春雨の炒め物	味噌マヨサラダ	茄子の煮浸し	温野菜サラダ	ほうれん草のじゃこ和え				
	E 503kcal P 19.4g F 19.5g S 1.9g	E 440kcal P 23.0g F 8.1g S 2.0g	E 442kcal P 13.9g F 15.8g S 1.9g	E 391kcal P 19.4g F 7.3g S 1.8g	E 632kcal P 23.2g F 25.7g S 1.6g	E 498kcal P 22.2g F 17.6g S 2.0g				
	7/9(月)	7/10(火)	7/11(水)	7/12(木)	7/13(金)	7/14(土)				
昼食	天井	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス	カレイの磯辺焼き	福袋の煮物	焼きそば				
	冷奴	白菜の胡麻和え	大根サラダ	がんもと小松菜の煮物	レバニラ炒め	しゅうまい				
	モロヘイヤのなめたけ和え	なすのそぼろあんかけ	冷奴	オレンジ	ナスの酢の物	大根の酢の物				
	吸物	味噌汁		けんちん汁	味噌汁					
	ご飯			ご飯	ご飯					
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ				
	E 570kcal P 25.3g F 11.9g S 3.1g	E 498kcal P 24.3g F 15.8g S 3.0g	E 580kcal P 22.2g F 20.1g S 3.4g	E 559kcal P 30.0g F 19.6g S 3.4g	E 530kcal P 24.6g F 14.2g S 2.0g	E 686kcal P 31.5g F 18.8g S 2.9g				
おやつ	無花果ヨーグルトケーキ	お汁粉	たこ焼き	豆乳プリン	黒糖蒸しパン	ドーナツ				
夕食弁当	ささみの梅肉ソース	松風焼き	鯉の立田揚げ	ロール白菜	コロツケ	鯉の塩焼き				
	大豆とひじきの煮物	大根のうすくず煮	ポテトサラダ	ピーマン(さくらえび)	きんぴらごぼう	牛肉と干瓢の煮物				
	みかん入りサラダ	ハンサンスウサラダ	ぜんまいの煮物	アスパラの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え	ほうれん草とえのきのお浸し				
	E 556kcal P 20.4g F 23.4g S 2.2g	E 480kcal P 26.4g F 11.2g S 2.1g	E 480kcal P 23.0g F 16.3g S 2.1g	E 472kcal P 22.0g F 14.5g S 1.9g	E 522kcal P 14.5g F 18.7g S 1.6g	E 443kcal P 23.9g F 12.6g S 2.1g				
	7/16(月)	7/17(火)	7/18(水)	7/19(木)	7/20(金)	7/21(土)				
昼食	回鍋肉	豆ごはん	太刀魚の香味焼き	オムライス	うな井	他人煮				
	小松菜の辛子和え	刺身盛り合わせ	炒り豆腐	グラタン	茶碗蒸し	ほうれん草の胡麻和え				
	メロン	白菜の酢の物	メロン	ズッキーニのマリ	白菜の柚子胡椒和え	メロン				
	中華スープ	味噌汁(しじみ)	豚汁	ミネストローネ	吸物	味噌汁				
	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯				
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ				
	E 470kcal P 22.0g F 17.6g S 2.1g	E 482kcal P 25.4g F 5.2g S 3.4g	E 593kcal P 27.4g F 24.6g S 2.4g	E 901kcal P 27.1g F 38.1g S 5.9g	E 767kcal P 38.8g F 21.3g S 4.0g	E 496kcal P 24.6g F 14.5g S 2.1g				
おやつ	ところん	ミルク葛餅風	かき氷	クッキー	アイス	バナナヨーグルトケーキ				
夕食弁当	カレイの葱味噌焼き	スズキのオイスター炒め	鶏肉の霰煮	つくねの和風だれ	棒棒豚	アナゴの天麩羅				
	ゴーヤチャンブル	南瓜の煮付け	ほうれん草のじゃこ和え	ひじきの煮物	厚焼き玉子	炒り豆腐				
	胡瓜とわかめの酢の物	もやしの和え物	ポテトサラダ	カリフラワーの胡麻和え	ズッキーニのサラダ	胡瓜の梅おかつ和え				
	E 415kcal P 24.6g F 10.8g S 1.9g	E 395kcal P 21.2g F 5.8g S 2.7g	E 458kcal P 18.6g F 16.0g S 2.1g	E 445kcal P 23.0g F 10.2g S 2.8g	E 588kcal P 23.4g F 29.2g S 2.2g	E 482kcal P 19.0g F 19.6g S 4.0g				
	7/23(月)	7/24(火)	7/25(水)	7/26(木)	7/27(金)	7/28(土)				
昼食	かき揚げ蕎麦	麻婆豆腐	そぼろご飯	鯉の竜田揚げ		八幡巻き				
	高野豆腐の煮物	薩摩芋のレモン煮	おでん	肉じゃが		冷奴				
	ポテトサラダ	白菜の柚子胡椒和え	コールスローサラダ	ほうれん草のお浸し		茄子のおかつ和え				
		中華スープ	吸物	吸物		味噌汁				
	ご飯		ご飯	ご飯		ご飯				
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ				
	E 629kcal P 23.3g F 17.5g S 1.9g	E 595kcal P 24.3g F 17.7g S 2.6g	E 790kcal P 36.8g F 18.0g S 4.5g	E 599kcal P 33.4g F 16.2g S 3.9g	E 492kcal P 22.0g F 11.9g S 2.3g					
おやつ	白玉団子	コーヒーゼリー	チョコバナナ	どら焼き	かき氷	せんべい				
夕食弁当	ハンバーグ	鯉の生姜焼き	鯖の糀漬け焼き	豚ひれ肉のカレー風味焼き	カレイの味醂漬け焼き	親子煮				
	蛸のマリネ	もやしのカレー炒め	生姜の佃煮	インディアンサラダ	ゴーヤチャンブル	小松菜の昆布茶和え				
	薩摩芋のいとこ煮	五目煮豆	筍のツナの炒め物	切り干し大根の煮物	冬瓜のあんかけ	焼きモロコシ				
	E 610kcal P 23.3g F 17.5g S 1.9g	E 438kcal P 26.4g F 10.2g S 2.3g	E 544kcal P 18.6g F 26.8g S 1.7g	E 407kcal P 20.0g F 9.5g S 1.7g	E 408kcal P 25.7g F 10.0g S 2.5g	E 425kcal P 18.3g F 10.9g S 2.8g				
	7/30(月)	7/31(火)								
昼食	ちらし寿司	海老チリソース								
	茶碗蒸し	味噌マヨサラダ								
	さつま揚げの炒め物	メロン								
	吸物	中華スープ								
	ご飯	ご飯								
	おまけ	おまけ								
	E 612kcal P 30.2g F 12.0g S 6.1g	E 643kcal P 26.8g F 15.8g S 3.3g								
おやつ	水まんじゅう	饅頭								
夕食弁当	鯉の利休焼き	豚の生姜焼き								
	胡瓜酢味噌和え(海老)	青梗菜のおかつ和え								
	ひじきの煮物	南瓜の胡麻和え								
	E 426kcal P 22.9g F 9.5g S 1.8g	E 496kcal P 19.9g F 16.0g S 2.0g								

E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 S=食塩

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。