

7月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

1					2					3					4					5									
枝豆コロッケ・鯖の梅煮 チンゲン菜の辛子和え ミモザサラダ・かぼちゃ煮 ミートボールのトマトソース 手作りふりかけ ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ・ミニトマト 切り干し大根と油揚げのサラダ 磯香和え・冬瓜のそぼろあん うぐいす豆煮 ご飯・牛乳					イカフライ・高野豆腐の玉子とじ ブロッコリー フランクソテー 野菜炒め 小松菜の胡麻和え ご飯・牛乳					ビビンバ(具) 豆腐サラダ チヂミ パイン缶 麦ご飯・牛乳					酢豚 星コロッケ ハンサンスー カットコーン ご飯・牛乳									
エネルギー	857	kcal	蛋白質	30.9	g	エネルギー	873	kcal	蛋白質	31.1	g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	31.3	g	エネルギー	841	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	896	kcal	蛋白質	27.4	g
脂質	23.4	g	塩分	2.6	g	脂質	27.2	g	塩分	2	g	脂質	27.1	g	塩分	2.6	g	脂質	25.5	g	塩分	2.3	g	脂質	29.2	g	塩分	1.8	g
8					9					10					11					12									
トマトのオムレツ ささみチーズカツ 野菜のコンソメ煮 キャベツとわかめのポン酢和え 青のりポテト 麦ご飯・牛乳										生揚げのそぼろ煮 春巻き コンニャクの酢味噌和え インゲンサラダ ご飯・牛乳										キーマカレー うずら串フライ ごま酢和え ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ ご飯・牛乳									
エネルギー	826	kcal	蛋白質	28.1	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	893	kcal	蛋白質	27.5	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	866	kcal	蛋白質	29.9	g
脂質	25.1	g	塩分	2.4	g	脂質		g	塩分		g	脂質	27.9	g	塩分	2	g	脂質		g	塩分		g	脂質	28.1	g	塩分	2.4	g
15					16					17					18					19									
海の日					蒸し鶏の葱ソースがけ ポイルキャベツ 金平ごぼう おくらのサラダ コーンのかき揚げ ご飯・牛乳																								
					エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	867	kcal	蛋白質	30.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー
脂質		g	塩分		g	脂質	27.7	g	塩分	2	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g

7月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

1					2					3					4					5									
枝豆コロッケ・鯖の梅煮 チンゲン菜の辛子和え ミモザサラダ・かぼちゃ煮 ミートボールのトマトソース 手作りふりかけ ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ・ミニトマト 切り干し大根と油揚げのサラダ 磯香和え・冬瓜のそぼろあん うぐいす豆煮 ご飯・牛乳					イカフライ・高野豆腐の玉子とじ ブロッコリー フランクソテー 野菜炒め 小松菜の胡麻和え ご飯・牛乳					ビビンバ(具) 豆腐サラダ チヂミ パイン缶 麦ご飯・牛乳					酢豚 星コロッケ ハンサンスー カットコーン ご飯・牛乳									
エネルギー	857	kcal	蛋白質	30.9	g	エネルギー	873	kcal	蛋白質	31.1	g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	31.3	g	エネルギー	841	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	896	kcal	蛋白質	27.4	g
脂質	23.4	g	塩分	2.6	g	脂質	27.2	g	塩分	2	g	脂質	27.1	g	塩分	2.6	g	脂質	25.5	g	塩分	2.3	g	脂質	29.2	g	塩分	1.8	g
8					9					10					11					12									
トマトのオムレツ ささみチーズカツ 野菜のコンソメ煮 キャベツとわかめのポン酢和え 青のりポテト 麦ご飯・牛乳					魚の南蛮たれかけ ポイルキャベツ ゴーヤチャンプル ほうれん草のしそ和え がんも煮つけ ご飯・牛乳					生揚げのそぼろ煮 春巻き コンニャクの酢味噌和え インゲンサラダ ご飯・牛乳					鶏肉のハニーマスタード焼き いんげんソテー・粉吹き芋 ラトウイユ 大豆サラダ チーズ ご飯・牛乳					キーマカレー うずら串フライ ごま酢和え ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ ご飯・牛乳									
エネルギー	826	kcal	蛋白質	28.1	g	エネルギー	852	kcal	蛋白質	37.1	g	エネルギー	893	kcal	蛋白質	27.5	g	エネルギー	861	kcal	蛋白質	31.6	g	エネルギー	866	kcal	蛋白質	29.9	g
脂質	25.1	g	塩分	2.4	g	脂質	25.5	g	塩分	2.6	g	脂質	27.9	g	塩分	2	g	脂質	28.7	g	塩分	2.3	g	脂質	28.1	g	塩分	2.4	g
15					16					17					18					19									
海の日					蒸し鶏の葱ソースがけ ポイルキャベツ 金平ごぼう おくらのサラダ コーンのかき揚げ ご飯・牛乳															チンジャオロース・ゆで卵 茎わかめ入り海藻サラダ 五目煮 肉焼売 ご飯・牛乳									
					エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	867	kcal	蛋白質	30.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー
脂質		g	塩分		g	脂質	27.7	g	塩分	2	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質	26.9	g	塩分	2.6	g