

7月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

					1					2					3					4									
					蒸し鶏の葱ソースがけ ボイルキャベツ・ミニトマト 金平ごぼう・おくらサラダ コーンのかき揚げ ご飯・牛乳					枝豆コロッケ・さばの梅煮 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					豚肉のネギみそ焼き ボイルキャベツ・ミニマト 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					イカの千種揚げ・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									
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	857	kcal	蛋白質	30.9	g	エネルギー	834	kcal	蛋白質	31.4	g	エネルギー	837	kcal	蛋白質	32.4	g	
脂質		g	塩分	g	脂質	27.7	g	塩分	2	g	脂質	23.4	g	塩分	2.6	g	脂質	23.8	g	塩分	1.9	g	脂質	25.3	g	塩分	2.5	g	
7					8					9					10					11									
酢豚 星コロッケ バンサンスー カットコーン 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										なすのドライカレー 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	896	kcal	蛋白質	27.4	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	852	kcal	蛋白質	28.9	g
脂質	29.2	g	塩分	1.8	g	脂質		g	塩分		g	脂質	27.9	g	塩分	2	g	脂質		g	塩分		g	脂質	27.3	g	塩分	2.4	g
14					15					16					17					18									
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					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	826	kcal	蛋白質	28.1	g	エネルギー	876	kcal	蛋白質	31.1	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		kcal	蛋白質		g
脂質	25.1	g	塩分	2.4	g	脂質	26.9	g	塩分	2.6	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									
					蒸し鶏の葱ソースがけ ボイルキャベツ・ミニトマト 金平ごぼう・おくらのサラダ コーンのかき揚げ ご飯・牛乳					枝豆コロッケ・さばの梅煮 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					豚肉のネギみそ焼き ボイルキャベツ・ミニマト 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					イカの千種揚げ・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									
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	857	kcal	蛋白質	30.9	g	エネルギー	834	kcal	蛋白質	31.4	g	エネルギー	837	kcal	蛋白質	32.4	g	
脂質		g	塩分	g	脂質	27.7	g	塩分	2	g	脂質	23.4	g	塩分	2.6	g	脂質	23.8	g	塩分	1.9	g	脂質	25.3	g	塩分	2.5	g	
7					8					9					10					11									
酢豚 星コロッケ バンサンスー カットコーン ご飯・牛乳					魚の南蛮たれかけ ボイルキャベツ 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 ラタトゥイユ 大豆サラダ チーズ ご飯・牛乳					なすのドライカレー 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	896	kcal	蛋白質	27.4	g	エネルギー	851	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	863	kcal	蛋白質	31.7	g	エネルギー	852	kcal	蛋白質	28.9	g
脂質	29.2	g	塩分	1.8	g	脂質	25.5	g	塩分	2.6	g	脂質	27.9	g	塩分	2	g	脂質	28.8	g	塩分	2.3	g	脂質	27.3	g	塩分	2.4	g
14					15					16					17					18									
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																				ビビンバ(具)(ナムル) 豆腐サラダ チヂミ パイン缶 麦ご飯・牛乳									
エネルギー	826	kcal	蛋白質	28.1	g	エネルギー	876	kcal	蛋白質	31.1	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	841	kcal	蛋白質	30.6	g
脂質	25.1	g	塩分	2.4	g	脂質	26.9	g	塩分	2.6	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質	25.5	g	塩分	2.3	g