

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 手作りぶりかけ ご飯・牛乳	豚肉のネギみそ焼き ボイルキャベツ・ミニトマト 切り干し大根と油揚げのサラダ 礪香和え・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 脂質 g 塩分 g	エネルギー 867 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 27.7 g 塩分 2 g	エネルギー 857 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 23.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 834 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 23.8 g 塩分 1.9 g
7	8	9	10
酢豚 星コロッケ パンサンスー 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		
エネルギー 896 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.2 g 塩分 1.8 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 893 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 27.9 g 塩分 2 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
エネルギー 852 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 27.3 g 塩分 2.4 g			
14	15	16	17
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 肉焼壳 ご飯・牛乳		
エネルギー 826 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 876 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 26.9 g 塩分 2.6 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
エネルギー 852 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 27.3 g 塩分 2.4 g			
18			

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 手作りぶりかけ ご飯・牛乳					豚肉のネギみそ焼き ボイルキャベツ・ミニトマト 切り干し大根と油揚げのサラダ 礪香和え・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 パンサンスー 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焼き いんげんソテー・粉吹き芋 ラタトウイユ 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	861	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	841	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	825	kcal	蛋白質	28.9	g
脂質	25.1	g	塩分	2.4	g	脂質	26.9	g	塩分	2.6	g	脂質	27.0	g	塩分	2.7	g	脂質	28.5	g	塩分	2.3	g	脂質	25.5	g	塩分	2.3	g