

# 7月週間献立表

	7月21日 (日)	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め ゴボウサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 444kcal	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 キャベツの柚子胡椒和え 漬物・牛乳 エネルギー: 457kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青梗菜の華風炒め お浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 446kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 479kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 松前漬け・牛乳 エネルギー: 511kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 457kcal
	バターロール イチゴジャム 目玉焼き・野菜炒め ゴボウサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン ぶりのバター焼き 厚焼き玉子 キャベツの柚子胡椒和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 卵とじ・マカロニサラダ 魚肉ソーセージソテー ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム 海鮮ハンバーグ 華風炒め・お浸し 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 厚焼き玉子・ツナじゃが 春雨サラダ コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮・マヨかけ ココア・牛乳	レーズンパン ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツの味噌マヨ和え 果物 すまし汁 エネルギー: 526kcal	御飯 豚肉の葱塩焼き 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 553kcal	きつねうどん さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー: 496kcal	《 B B Q 》 焼き鳥(もも・つくね) ジンギスカンうどん 帆立・トウモロコシ おにぎり スイカ エネルギー: 505kcal	ポークカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー: 481kcal	御飯 かに玉 落とこんにゃくの炒め煮 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー: 520kcal	御飯 鰯のから揚げ 蕪と卵のソテー もやしのわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー: 570kcal
	御飯 赤魚の葱マヨ焼き 大根のあんかけ煮 白菜のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー: 535kcal	御飯 鮭の香味焼き 切り昆布と竹輪の煮物 豆腐サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 528kcal	御飯 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 545kcal	御飯 豚肉とアスパラの塩ソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁 エネルギー: 528kcal	御飯 ぶり大根 落の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 悠々御膳 内容確定次第 お知らせ致します エネルギー: 522kcal	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 漬物・中華スープ エネルギー: 489kcal
日計	エネルギー: 1505kcal 蛋白 64.2g 塩分 8.6g	エネルギー: 1538kcal 蛋白 62.5g 塩分 8.8g	エネルギー: 1561kcal 蛋白 55.9g 塩分 9.5g	エネルギー: 1479kcal 蛋白 65.4g 塩分 8.9g	エネルギー: 1507kcal 蛋白 53.4g 塩分 8.9g	エネルギー: 1553kcal 蛋白 60.3g 塩分 8.7g	エネルギー: 1516kcal 蛋白 59.1g 塩分 8.9g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。