



7月お献立表

期	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	
朝	鶏肉のたまごあんかけ コロッケ 味のり 菜の花の和え物 味噌汁 E 584kcal P 17.1g F 16.8g C 86.3g Na 2.8g	シャケの塩焼き いんげんとハムのソテー 大根の煮物 味噌汁 E 529kcal P 15.9g F 12.6g C 84.9g Na 3.1g	肉じゃが ひじき煮 味のり 味噌汁 E 586kcal P 23.8g F 16.5g C 82.7g Na 3.5g	アジフライ ポークチャップ 納豆 味噌汁 E 535kcal P 10.4g F 17.4g C 81.2g Na 2.8g	チキンナゲット ジャーマンポテ 牛乳 コンソメスープ パン E 524kcal P 17.6g F 22g C 74.6g Na 3g	
タ	なすと豚肉の炒め物 白身魚フライ ピリ辛コンニャク フレッシュサラダ 味噌汁 E 600kcal P 15.8g F 16.6g C 67.7g Na 1.8g	炊き込みご飯 あさりとホレンソウの玉子閉じ マカロニサラダ 味噌汁 E 645kcal P 14.6g F 12.4g C 66.3g Na 1.1g	サーモンのもろみずけ エビフライ 菜の花ナムル 味噌汁 E 502kcal P 22.5g F 16.3g C 64.1g Na 2.5g	ハンバーグBBQソース チンジャオロースー 冷奴 フレッシュサラダ 味噌汁 E 651kcal P 9.1g F 17.2g C 62.6g Na 1.8g	カツカレー 野菜サラダ デザート E 640kcal P 16.3g F 21.8g C 56g Na 3.8g	
朝	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	
朝	チキンの照焼き 納豆 さつま芋のレモンあん 味噌汁 E 475kcal P 15.5g F 15.5g C 67.3g Na 3.3g	白身魚のおろしかけ チャブチ 味のり 白菜のおひたし 味噌汁 E 459kcal P 18.6g F 5.6g C 79.7g Na 3.5g	開花煮 蓮根とこんにゃくのピリ辛炒め 野菜コロッケ 味噌汁 E 490kcal P 13.6g F 9.7g C 83.9g Na 3.8g	鯖の幽庵焼き 小エビのかき揚げ 菜の花とあさりの和え物 味噌汁 E 482kcal P 19.3g F 7.7g C 82.5g Na 3.9g	ハンバーグのおろしソースがけ 南瓜サラダ 味のり 味噌汁 E 514kcal P 14.1g F 15.6g C 76.6g Na 3.2g	豚肉の味噌ダレ焼き 納豆 白菜の和え物 温泉卵 味噌汁 E 501kcal P 22.3g F 10.5g C 76.1g Na 3.8g
タ	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	
朝	葱塩レモンポーク 鯖の味噌煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 E 591kcal P 14.2g F 15.3g C 48.7g Na 1.3g	チキンカツ 焼きそば 青菜の煮浸し 味噌汁 E 575kcal P 17.3g F 5.4g C 61.1g Na 2.5g	とんかつ チンゲン菜のピーナツ和え フレッシュサラダ 味噌汁 E 506kcal P 12.3g F 9.5g C 65.3g Na 2.8g	天井 煮物 味噌汁 E 598kcal P 18g F 7.5g C 63.9g Na 2.8g	ひやしそば 白身魚フライ 生姜焼き 味噌汁 E 530kcal P 12.8g F 15.4g C 58g Na 2.2g	マカロニグラタン メンチカツ ツナと玉ねぎのマリネ コンクリームスープ E 517kcal P 21g F 10.3g C 57.5g Na 1.8g
タ	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	
朝	照焼きチキン 揚げだし豆腐 納豆 菜の花の胡麻和え 味噌汁 E 508kcal P 17.7g F 13.7g C 76.4g Na 3g	ひじきコロッケ 味のり がんも煮 温泉卵 味噌汁 E 534kcal P 18.4g F 15.1g C 77.8g Na 3.5g	秋刀魚の蒲焼き風 煮奴 納豆 味噌汁 E 618kcal P 14.7g F 18.1g C 97.7g Na 3.6g	筑前煮 小エビのかき揚げ 味のり 味噌汁 E 555kcal P 20.2g F 15.9g C 79.6g Na 2.9g	焼肉 菜の花の豆板醤炒め 味噌汁 E 424kcal P 6.6g F 11.1g C 72.2g Na 3.3g	チキンリソース ウインナー 野菜サラダ スープ パン E 521kcal P 15g F 14.3g C 81.3g Na 3.1g
タ	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	
朝	ハンバーグ ハムマヨサラダフライ チキンマリネ 味噌汁 E 524kcal P 16.4g F 13.5g C 57.8g Na 2g	ひやしうどん チキンカツ 味噌汁 E 650kcal P 17.1g F 14.9g C 59.2g Na 2.5g	一ロカツ エビフライ 春雨サラダ 味噌汁 E 534kcal P 13.4g F 17.9g C 79.1g Na 3.6g	鯖の味噌煮 野菜コロッケ 鳥賊のキムチ和え フレッシュサラダ 味噌汁 E 571kcal P 18.9g F 15.7g C 61g Na 1.9g	とんかつ ひやしそば オクラの汐昆布和え 野菜サラダ 味噌汁 E 540kcal P 5.3g F 10.9g C 53.6g Na 1.3g	ハンバーグ さわらの照焼き 和風サラダ 味噌汁 E 537kcal P 13.7g F 14.1g C 62.7g Na 3.1g
朝	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	
朝	ハンバーガー フライドポテ フルーツ コンスープ E 526kcal P 18.7g F 14.7g C 76.6g Na 3.3g	チキンの照焼き サラダ ミートボール煮 味のり 味噌汁 E 589kcal P 18.5g F 19.7g C 80.1g Na 3.5g	豚肉の玉子閉じ 納豆 南瓜サラダ わかめの酢の物 味噌汁 E 474kcal P 20.5g F 5.4g C 83.4g Na 2.7g	豚生姜焼き キャベツサラダ 竹輪の天ぷら 味のり 味噌汁 E 459kcal P 15g F 10.1g C 73.1g Na 3.1g	油淋鶏 筍のハオ炒め 野菜コロッケ 味噌汁 E 526kcal P 14.4g F 12.5g C 83.7g Na 3g	肉団子の中華あん 味のり 丸天煮 鶏のチリソース 味噌汁 E 483kcal P 17.4g F 10g C 78.9g Na 3.7g
タ	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	
朝	チキンクリームシチュー エビフライ 野菜サラダ 味噌汁 E 542kcal P 17.4g F 14.5g C 58g Na 2.3g	エビチリソース 鯖の味噌焼き 豚生姜焼き フレッシュサラダ 味噌汁 E 505kcal P 17.2g F 19.5g C 61.5g Na 3.5g	チンジャオロースー 春巻き 中華サラダ 味噌汁 E 590kcal P 19.2g F 5.2g C 64.8g Na 2.7g	夕食会	豚照りマヨ ひじきコロッケ ポテトサラダ 味噌汁 E 542kcal P 13.1g F 12.3g C 65.1g Na 2g	とんかつ 鯖の味噌焼き あさりのチャンプルー 野菜サラダ 味噌汁 E 599kcal P 16.1g F 9.8g C 60.3g Na 2.7g
朝	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝	コロッケ 白菜のナムル 卵焼き 味のり 味噌汁 E 538kcal P 16.8g F 13.4g C 82.9g Na 3.6g	肉じゃが 鶏つくね焼き 納豆 味噌汁 E 486kcal P 16.2g F 13.3g C 72.3g Na 2.6g	揚げだし豆腐 野菜炒め 鯖の塩焼き 味噌汁 E 567kcal P 21.2g F 16g C 80.6g Na 3.7g	サーモンのもろみ漬け チャブチ 竹輪のピリ辛天 青菜煮浸し 味噌汁 E 483kcal P 14.4g F 8.4g C 84.1g Na 3.9g	豚肉の生姜焼き 京風がんも ツキコンの炒め物 味噌汁 E 584kcal P 11.6g F 20.1g C 86.9g Na 3.2g	ご飯 150g エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 塩分 0.0g *栄養価はごはんを含まない数値です
タ	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝	鶏肉のミートソースがけ エビフライ チャブチ 野菜サラダ 味噌汁 E 554kcal P 15.5g F 13.2g C 64.3g Na 2.6g	とんかつ ひやしそば オムレツ フレッシュサラダ 味噌汁 E 602kcal P 14.9g F 13.1g C 53.7g Na 1.6g	天井 ひやしうどん すまし汁	バイキング	豚肉の塩ダレ焼き 鮭の南蛮 卵とじ 味噌汁 E 600kcal P 10.3g F 19.9g C 68.3g Na 3.2g	ご飯 100g エネルギー 168kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.3g 塩分 0.0g *栄養価はごはんを含まない数値です

E...エネルギー P...蛋白質 F...脂質 C...炭水化物 Na...塩分