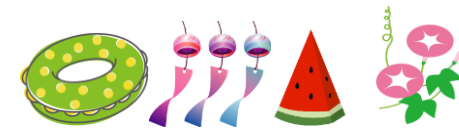




# 7月のお献立



	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	チョコブレッド ミニクリームパン 牛乳(冷) ウインナーと 野菜炒め カリフラワーサラダ 4 3 3 kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) しんじょうのあんかけ 小松菜のお浸し たらこふりかけ  4 6 7 kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豆乳まる揚げ煮 オクラのおかか和え ゆずみそ 4 3 1 kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(冷) ミートボール煮 青菜サラダ 5 8 8 kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 鶏肉と白菜中華煮 小松菜ナムル たいみそ 4 0 6 kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 豚肉とレンコン煮 ビーフン炒め のりの佃煮 4 7 2 kcal	バターロール ミニピーナッツパン 牛乳(冷) オムレツ 野菜のコンソメ煮 4 6 6 kcal
昼	ご飯 コンソメスープ (シェルマカロニ) 鯖のソテー トマトソースかけ チャプチェ マンゴー  6 0 8 kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) カニクリームコロッケ じゃが芋ソテー 大根サラダ 5 8 3 kcal	冷やしきつねそば たけのこと チンゲン菜中華煮 インゲンくるみ和え キウイ  4 3 1 kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) カジキの照り焼き 高野豆腐煮 ほうれん草の おかか和え  5 0 3 kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鱈の菜種焼き 切り干し大根煮 ごぼうサラダ 5 7 5 kcal	夏野菜カレー コンソメスープ (わかめ・コーン) マカロニサラダ フルーツヨーグルト  6 5 5 kcal	冷やし中華 春巻き なすの煮びたし 西瓜 5 9 2 kcal
おやつ	いちごムース 7 1 kcal	りんごケーキ 1 1 1 kcal	コーヒーゼリー 6 1 kcal	どら焼き 1 1 2 kcal	黒ゴマプリン 8 1 kcal	バームクーヘン 1 0 6 kcal	水ようかん 1 0 2 kcal
夕	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏肉のクリーム ソースかけ レンコンソテー 洋梨缶 5 2 9 kcal	ご飯 すまし汁(おつゆ麩) 鯖のみそ幽庵焼 さつま芋サラダ もずく酢 4 7 5 kcal	ご飯 コンソメスープ (コーン・玉ネギ) ひらめのムニエル レモンソース きのこサラダ みかん缶 4 8 1 kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) 五目卵焼き ぜんまい煮 赤かつば漬 5 5 7 kcal	ご飯 中華スープ (しいたけ・ネギ) 鶏肉の梅風味焼き ブロッコリーサラダ うずら豆甘煮 6 1 1 kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) シーフードと春雨の 中華煮 カリフラワー炒め 春菊和え 4 7 1 kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) プルコギ風炒め もやしのナムル チョレギ風サラダ  4 9 5 kcal

今週は昼に2回麺類が入っています。14昼冷やしきつねそば、18昼冷やし中華です。17昼は季節の夏野菜カレーで野菜はトッピングで南瓜、なす、オクラ、赤ピーマンです。