



7月のお献立



	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(えのき) 擬製豆腐 ブロッコリー炒め 鮭ふりかけ 440kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) カニかま入卵焼き 白和え かつおふりかけ 416kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 豆腐のあんかけ 納豆 おろしりんご 464kcal	食パン ブルーベリージャム 牛乳(冷) 鶏団子クリーム煮 レンコン金平 604kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) まるオムレツ 昆布煮 たらこふりかけ 392kcal	ご飯 みそ汁(油揚) つみれ煮 金平ゴボウ のりの佃煮 434kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) 生揚げ煮 もやしの梅おかか和え 卵ふりかけ 428kcal
昼	ご飯 みそ汁(里芋) 鯰フライ ビーフソテー 長芋の ポン酢しょう油和え  545kcal	ご飯 みそ汁(大根) マーボー豆腐 青菜のナムル ポテトサラダ  583kcal	【土用の丑の日】 ★うな重  すまし汁 (しいたけ・みつば)  498kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 厚揚げみそ炒め 切り干し大根煮 人参マリネ 571kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) ゴーヤチャンプル 里芋のゴマ煮 キウイ 537kcal	ご飯 すまし汁 (そうめん・青ネギ) 松風焼き 野菜冷やし蜂 小松菜お浸し 528kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 赤魚の塩麴蒸し 南瓜のいとこ煮 青菜の酢みそ和え 503kcal
おやつ	誕生会ケーキ 56kcal	アセロラゼリー 68kcal	焼ドーナツ 73kcal	プリン 72kcal	たい焼き 93kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal	チョコレートババロア 76kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) デミグラスソース ハンバーグ インゲンソテー 白桃缶 520kcal	ゆかりご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鶏肉の生姜焼 しんじょう煮  524kcal	たぬきうどん 小松菜のお浸し みかん缶  383kcal	ご飯 みそ汁(花麴) 鱈のゆずみそ焼き 金平ゴボウ 桜大根漬け 409kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ポークビーンズ ほうれん草ソテー 海藻サラダ 483kcal	ご飯 中華スープ (えのき・コーン) えびマヨ マーボー春雨 マンゴー 621kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) スペイン風卵焼き 温花野菜 しば漬け 485kcal

20夕と25夕はおかず2品の日です。21土用の丑の日の昼はうな重となっています、夕は温玉うどんのみです。23昼に今年初の西瓜が入っています。