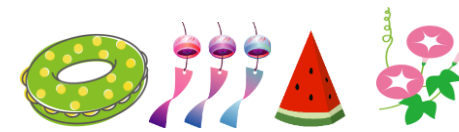




7月のお献立



	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	バターロール ミニあんパン 牛乳(冷) えびのチャウダー きのこのソテー 4 3 7 kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 卵焼き 昆布豆煮 かつおふりかけ 4 0 7 kcal	食パン メープル蜜サンド 牛乳(冷) ロールキャベツ ブロccoli和え 6 1 2 kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 信田煮 納豆 青かつば漬け 4 6 1 kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 茶巾煮 昆布豆煮 ゆずみそ 4 6 8 kcal	レーズンロール ミニチョコパン 牛乳(冷) 肉団子のトマト煮 ほうれん草ソテー 4 4 1 kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) しんじょうのあんかけ インゲンゴマ和え たらこふりかけ 4 0 3 kcal
昼	ご飯 中華スープ (オクラ・ネギ) 八宝菜 棒々鶏サラダ 杏仁豆腐 4 5 6 kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 鯖の塩焼き ひじき煮 夏みかんサラダ 6 2 4 kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) チキン南蛮 ズッキーニソテー 切り干し大根サラダ 6 4 1 kcal	スパゲティー ナポリタン わかめスープ ブロccoli炒め マンゴー 5 1 6 kcal	【開設記念日】 ★赤飯 すまし汁 (しいたけ・みつば) 鶏肉のゴマみそかけ ★茶碗蒸し チンゲン菜お浸し 4 9 6 kcal	ご飯 すまし汁 (キャベツ・人参) ホイコーロー 里芋のそぼろ煮 モロヘイヤ和え 4 9 4 kcal	ロールパン ミネストローネ 五目具入り卵焼 レタスサラダ 5 3 7 kcal
おやつ	桃ゼリー 5 8 kcal	ココアワッフル 8 3 kcal	クレープ 8 9 kcal	ムースシュー 7 5 kcal	紅白まんじゅう 9 8 kcal	マンゴーゼリー 4 7 kcal	小倉あんパイ 1 1 9 kcal
夕	ご飯 みそ汁(じゃが芋) カレイの生姜煮 つきこんの炒り煮 パイン缶 4 3 8 kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 千草焼 のり塩ポテト 桜漬け 5 0 5 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆腐ハンバーグ ふき煮 大根サラダ 5 0 4 kcal	ご飯 すまし汁(豆腐) 鶏肉の山椒焼き 山菜炒め みかん缶 5 0 9 kcal	ご飯 すまし汁(油揚げ) 銀ヒラスの照り焼き 長芋のおぼろのせ りんご缶 5 6 0 kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) ほっけの塩麴焼き マカロニのクリーム煮 なす煮 5 5 0 kcal	ご飯 すまし汁 (人参・ネギ) メバルのみそマヨ焼 高野豆腐煮 フルーツカクテル 5 2 7 kcal

江戸川光照苑は平成8年7月30日に開所しました。30日は赤飯と今月のリクエスト食の茶碗蒸しが入っています

