



7月のお献立



	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(里芋) 肉入り金平 カリフラワー梅和え 鮭ふりかけ 466kcal	ご飯 みそ汁(大根) 卵とじ 卵の花 たいみそ 470kcal	食パンメープル シロップサンド 牛乳(冷) 肉団子のコンソメ煮 ポテトサラダ 506kcal	ご飯 みそ汁(花麩) さつま揚げとじゃが芋煮 白和え 卵ふりかけ 448kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 卵焼き キャベツの レモンしょう油和え ゆずみそ 415kcal	食パンメープル シロップサンド 牛乳(冷) ほうれん草オムレツ สปาゲティーサラダ 568kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 炒り豆腐 里芋ゆずみそ煮 のりの佃煮 467kcal
昼	ご飯 コンソメスープ (じゃが芋) ポークチャップ ブロッコリーソテー 大根サラダ 590kcal	ドライカレー コンソメスープ (えのき・コーン) 豆のサラダ マンゴーヨーグルト 685kcal	鶏の照り焼き丼 みそ汁(キャベツ) がんも煮 モロヘイヤしめじお浸し 596kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ・キャベツ) 鯖の塩焼き 筑前煮 いんげんゴマ和え 614kcal	豚肉つけ汁そば 厚揚げとなす煮 583kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・わかめ) 蒸し魚のあんかけ じゃが芋の煮転がし アスパラサラダ 476kcal	【土用の丑の日】 ★うな丼 すまし汁 (なめこ・みつば) いんげんおかか和え 595kcal
おやつ	黒糖蒸しパン 99kcal	ココアワッフル 83kcal	水ようかん 65kcal	抹茶ミニパンケーキ 56kcal	ヨーグルトフルーチェ 106kcal	梅ゼリー 41kcal	バナナプチケーキ 80kcal
夕	ご飯 すまし汁(かまぼこ) つみれと根菜煮 もやし和え 金時豆甘煮 538kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 白身魚のパン粉焼 厚揚げ昆布煮 赤かつぱ漬 492kcal	ご飯 みそ汁(卵) 豆腐と春雨の中華煮 炒め煮 ブロッコリーサラダ 524kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) えびと野菜のソテー 大根みそかけ しば漬 405kcal	ご飯 みそ汁 (えのき・葉大根) 鶏野菜のみそ炒め 南瓜煮 オクラお浸し 533kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 揚げ出し豆腐 豚バラ冬瓜煮 オクラポン酢 543kcal	ご飯 中華スープ(しろ菜) かに玉 ビーフンソテー マンゴー 594kcal

23日は土用の丑の日なので昼食がうな丼になっています。

