



## R6年7月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
7/1 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 昆布の佃煮 瓜の漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 大根と鶏肉の煮物 揚げ茄子の酢の物 ヨーグルトゼリー	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 魚の蒸し焼き 南瓜のあんかけ 吸い物	エネルギー ... 1396kcal 蛋白質 ... 47.3g 脂質 ... 26.2g
7/2 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろおなか風味 ゆかり和え 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ささ身のおんかけ キャベツとツナのサラダ 豚汁	牛乳ゼリー黒蜜かけ	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 大根サラダ キウイフルーツ	エネルギー ... 1596kcal 蛋白質 ... 57.1g 脂質 ... 43.6g
7/3 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	そうめん(胡麻汁) かきあげ 青菜のお浸し すいか	水饅頭 お茶	ご飯(全粥) 魚の四川風ソースかけ 茄子の田舎煮 味噌汁	エネルギー ... 1516kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 40.9g
7/4 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 金山寺味噌 しば漬け 梅干し 牛乳	ゆかりご飯(全粥) がんも煮 青菜の酢味噌和え ヨーグルト和え	せんべい お茶	ご飯(全粥) はんぺんフライ 白菜の煮浸し 吸い物	エネルギー ... 1616kcal 蛋白質 ... 44.0g 脂質 ... 41.5g
7/5 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 茶副豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 大豆とひじきの煮物 白菜トロミスープ	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) 肉団子甘辛煮 切り干し大根とあさりの 胡麻辛し和え 清汁	エネルギー ... 1576kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 45.0g
7/6 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 金時豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 オクラとみょうがの和え物 甘夏ゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 魚のカレーソテー 小松菜とえのきの オイスター炒め 清汁	エネルギー ... 1360kcal 蛋白質 ... 43.8g 脂質 ... 23.3g
7/7 (日) 七夕	ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおなか和え 伊達巻 たくあん漬け 梅干し 牛乳	三食丼 青梗菜のサラダ カルピスゼリー 吸い物	お汁粉	ご飯(全粥) 肉じゃが 酢の物 桃缶	エネルギー ... 1525kcal 蛋白質 ... 48.4g 脂質 ... 34.1g
7/8 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ お浸し 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) あじと切昆布のさっぱり煮 南瓜サラダ 吸い物	ココアプリン	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ 茄子の胡麻味噌和え さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1517cal 蛋白質 ... 50.2g 脂質 ... 37.4g
7/9 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんぱん はんぺん揚げ コールスロー わかめスープ	ところてん	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 南瓜のいとこ煮 デザートムース (オレンジ味)	エネルギー ... 1667kcal 蛋白質 ... 53.0g 脂質 ... 44.6g
7/10 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り Q太郎 昆布の佃煮 梅干し 牛乳	五目やきそば マカロニサラダ ワンタンスープ パインゼリー	デザートムース (オレンジ味)	わかめご飯 蒸し魚の野菜あんかけ 冷奴 吉野汁	エネルギー ... 1534kcal 蛋白質 ... 54.1g 脂質 ... 42.7g







