










































R6.7月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
7/11 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 焼きたらこ たくあん漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 魚の磯辺揚げ カリフラワーのサラダ 卵スープ 	メロンヨーグルト 	ご飯(全粥) 麻婆茄子 いんげんの胡麻味噌和え 吸い物 	エネルギー ... 1390kcal 蛋白質 ... 43.1 g 脂質 ... 33.1 g
7/12 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 じゃが芋のおかか煮 厚焼き卵 桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 野菜オムレツ アスパラの胡麻和え スープ 	デザートムース (オレンジ味) 	ご飯(全粥) 焼き魚 なめ茸和え 豚汁 	エネルギー ... 1486kcal 蛋白質 ... 52.2 g 脂質 ... 31.1 g
7/13 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 五目豆 漬物 梅干し 牛乳 	五目チャーハン しゅうまい わかめスープ バナナヨーグルト  	甘酒 	ご飯(全粥) カキフライ 白菜サラダ 吸い物 	エネルギー ... 1602kcal 蛋白質 ... 42.4 g 脂質 ... 41.7 g
7/14 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 茄子の炒め煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳  	カレーライス エッグサラダ 牛乳寒黒蜜かけ コンソメスープ 	はちみつレモン 	ご飯(全粥) 肉豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 桃缶 	エネルギー ... 1627kcal 蛋白質 ... 38.5 g 脂質 ... 50.8 g
7/15 (月) 海の日	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 里芋の煮付け 味噌汁 	ミロオレ 	ご飯(全粥) 茄子のはさみ揚げ 大豆の五目煮 清汁 	エネルギー ... 1570kcal 蛋白質 ... 55.7 g 脂質 ... 44.0 g
7/16 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ たくあん漬け 梅干し 牛乳 	稲荷ずし 松笠焼き 味噌汁 ヨーグルト  	甘醤油せんべい お茶  	ご飯(全粥) かに玉あんかけ風 ブロッコリー胡麻和え みかん缶 	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 52.2 g 脂質 ... 38.4 g
7/17 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 胡麻昆布 茄子漬け 梅干し 牛乳 	長崎ちゃんぽん風 利休和え アセロラゼリー  	デザートムース (オレンジ味) 	ご飯(全粥) 高野豆腐の チーズはさみ揚げ おろし和え 白菜トロミスープ 	エネルギー ... 1586kcal 蛋白質 ... 56.1 g 脂質 ... 52.8 g
7/18 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 茄子炒り 桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 親子煮 小松菜のナムル 吸い物 	バナナ風味プリン 	ご飯(全粥) チアチャントーフ 柚子和え Caアップゼリー 	エネルギー ... 1537kcal 蛋白質 ... 49.4 g 脂質 ... 39.6 g
7/19 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り 昆布豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) さつま汁 マカロニサラダ 	ところてん お茶  	ご飯(全粥) 八宝菜 里芋の黒蜜和え 桃缶 	エネルギー ... 1524kcal 蛋白質 ... 52.5 g 脂質 ... 37.4 g
7/20 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 切り干し大根炒り あみの佃煮 しば漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 茄子のはさみ揚げ 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	カフェ・オ・レ 	ご飯(全粥) 炒り豆腐 南瓜の甘煮 胡瓜もみ漬け 	エネルギー ... 1495kcal 蛋白質 ... 41.8 g 脂質 ... 41.4 g

