





R6.7月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
7/21 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 青菜のお浸し 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 切り干し大根炒り煮 卵汁	乳酸菌入りジュース	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め いんげんの和風サラダ デザートムース (パイン味)	エネルギー ... 1556kcal 蛋白質 ... 48.9 g 脂質 ... 43.7 g
7/22 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目煮 胡麻味噌和え デザートムース (パイン味)	人参ゼリー	ご飯(全粥) カキフライ 南瓜の甘煮 わかめスープ	エネルギー ... 1430kcal 蛋白質 ... 33.9 g 脂質 ... 32.7 g
7/23 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 しらす干し 茄子漬け 梅干し 牛乳	あんパン はんぺんフライ カリフラワーのサラダ わかめスープ	バナナミルク和え	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 胡麻味噌和え さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1714kcal 蛋白質 ... 61.4 g 脂質 ... 41.6 g
7/24 (水) 	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 厚焼き卵 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) うなぎの蒲焼き トマトサラダ 肝吸い 牛乳寒黒蜜かけ	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮びたし 吸い物	エネルギー ... 1500kcal 蛋白質 ... 53.3 g 脂質 ... 32.7 g
7/25 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろ 昆布豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め もやしの酢の物 フルーツヨーグルト	せんべい お茶	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ ひじき炒り 清汁	エネルギー ... 1366kcal 蛋白質 ... 42.9 g 脂質 ... 26.2 g
7/26 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	ハヤシライス ミルクゼリー スペイン風マリネ コンソメスープ	白玉ぜんざい お茶	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 糸昆布の炒め煮 吸い物	エネルギー ... 1432kcal 蛋白質 ... 49.1 g 脂質 ... 32.9 g
7/27 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 厚焼き卵 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げ鮭の甘酢あんかけ コールスロー 吸い物	乳酸菌入りジュース	ご飯(全粥) 炒り豆腐 大根サラダ デザートムース (オレンジ味)	エネルギー ... 1520kcal 蛋白質 ... 47.3 g 脂質 ... 34.7 g
7/28 (日)	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) 肉豆腐 マカロニサラダ みかん缶	甘酒	ご飯(全粥) 卵の袋煮 おろし和え アセロラゼリー	エネルギー ... 1488cal 蛋白質 ... 46.1 g 脂質 ... 39.6 g
7/29 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 伊達巻 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 揚げ茄子の生姜醤油 中華スープ	ところてん お茶	ご飯(全粥) はんぺんはさみ煮 マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1447kcal 蛋白質 ... 40.3 g 脂質 ... 41.2 g
7/30 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボールの炒め煮 青菜の胡麻和え 杏仁豆腐	南瓜の茶巾 お茶	ご飯(全粥) 白身魚のフライ ふき炒め さつま汁	エネルギー ... 1560kcal 蛋白質 ... 50.8 g 脂質 ... 40.9 g
7/31 (水) 	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸和え 厚焼き卵 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ヒレカツのソース煮 ポテトサラダ 味噌汁	プリン	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 炒り卵和え 豚汁	エネルギー ... 1570kcal 蛋白質 ... 54.7 g 脂質 ... 46.4 g

