

7月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
7/1 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 昆布の佃煮 ウリ漬物 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 南瓜の海老あんかけ 吸い物	エネルギー ... 1466kcal 蛋白質 ... 56.2g 脂質 ... 27.1g
7/2 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろおなか風味 ゆかり和え 大根桜漬け 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 さつま汁	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 ... 1653kcal 蛋白質 ... 64.1g 脂質 ... 42.8g
7/3 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き玉子 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	三食丼 大根サラダ 吸い物 カルピスゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ 茄子の田舎煮 味噌汁	エネルギー ... 1681kcal 蛋白質 ... 66.9g 脂質 ... 51.2g
7/4 (日)	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 がんも煮 青菜の酢味噌和え ヨーグルト和え	甘酒	ご飯(全粥) はんぺんフライ 白菜煮びたし 吸い物	エネルギー ... 1695kcal 蛋白質 ... 48.3g 脂質 ... 43.7g
7/5 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 茶福豆 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	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) 肉団子甘辛煮 切り干し大根とあさりの 胡麻辛子和え 清汁	エネルギー ... 1553kcal 蛋白質 ... 56.5g 脂質 ... 44.7kgg
7/6 (火)	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	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) 魚カレーソテー こまつなとえのきの オイスターソース炒め 清汁	エネルギー ... 1429kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 23.6g
7/7 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおかか煮 伊達巻 たくあん漬け 梅干し 牛乳	そうめん(胡麻汁) かき揚げ 青菜のお浸し スイカ	水饅頭	ご飯(全粥) 肉じゃが 酢の物 桃缶	エネルギー ... 1584kcal 蛋白質 ... 49.7g 脂質 ... 34.6g
7/8 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ お浸し 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鰯と切昆布の さっぱり煮 マカロニサラダ 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 ... 1620kcal 蛋白質 ... 59.1g 脂質 ... 41.6g
7/9 (金)	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	ご飯(全粥) 鶏もも肉の飴煮 マリネ風 桃ヨーグルトがけ	ところてん	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 南瓜のいとこ煮 白菜スープ	エネルギー ... 1646kcal 蛋白質 ... 64.7g 脂質 ... 45.4g
7/10 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り 胡瓜のQ太郎 昆布の佃煮 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) オムレツ いんげん和風サラダ パインゼリー	お汁粉	わかめご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 冷奴 吉野汁	エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 57.8g 脂質 ... 38.9g





