

7月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
7/11 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 煮豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の磯部揚げ カリフラワーのサラダ 玉子スープ 	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 いんげんの胡麻味噌和え 吸い物 	エネルギー ... 1490kcal 蛋白質 ... 49.7g 脂質 ... 36.5g
7/12 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ブロッコリーのおかか煮 あみの佃煮 桜漬け 梅干し 牛乳	五目チャーハン しゅうまい ワカメスープ バナナヨーグルト 	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 ... 1618kcal 蛋白質 ... 61.9g 脂質 ... 35.8g
7/13 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 五目豆 漬物 梅干し 牛乳	あんパン 野菜オムレツ ビーフシチュー カルピスゼリー 	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) カキフライ 白菜サラダ 吸い物 	エネルギー ... 1587kcal 蛋白質 ... 52.4g 脂質 ... 43.3g
7/14 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付きまぐろおかか風味 茄子炒め煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	そうめん(胡麻汁) かき揚げ 青菜のお浸し 牛乳寒の黒蜜かけ 	あんこ玉 	ご飯(全粥) 肉豆腐 胡瓜とワカメの酢の物 もも缶	エネルギー ... 1565kcal 蛋白質 ... 53.1g 脂質 ... 36.5g
7/15 (木)	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 	カレーライス エッグサラダ コンソメスープ 甘夏ゼリー 	抹茶ミルクゼリー	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ 五目金平 清汁	エネルギー ... 1660kcal 蛋白質 ... 53.7g 脂質 ... 52.8g
7/16 (金)	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	稲荷寿司 松笠焼き 味噌汁 ヨーグルト 	たまごボーロ	ご飯(全粥) かに玉あんかけ ブロッコリーの胡麻和え みかん缶	エネルギー ... 1618kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 41.8g
7/17 (土)	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	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め カリフラワーの 胡麻ドレ和え 南瓜プリン	甘酒	ご飯(全粥) 豆腐のしらす落とし揚げ おろし和え 白菜トロミスープ	エネルギー ... 1580kcal 蛋白質 ... 54.8g 脂質 ... 40.3g
7/18 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 茄子炒り 白菜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 親子煮 小松菜のナムル 吸い物	ミロオレ	ご飯(全粥) チアチャン豆腐 柚子和え みかん缶 	エネルギー ... 1587kcal 蛋白質 ... 56.3g 脂質 ... 40.5g
7/19 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り 昆布豆 刻み胡瓜(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 味噌汁 マカロニサラダ 杏仁豆腐 	ところてん	ご飯(全粥) 八宝菜 里芋の黒蜜和え キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1505kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 49.3g
7/20 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 切り干し大根炒り 煮豆 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 	カル次郎	ご飯(全粥) 炒り豆腐 南瓜の甘煮 もも缶 	エネルギー ... 1496kcal 蛋白質 ... 44.9g 脂質 ... 35.3g

