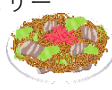














7月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
7/21 (水)	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	五目焼きそば アスパラサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー 	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め いんげんの和風サラダ 卵汁	エネルギー ... 1594kcal 蛋白質 ... 55.2g 脂質 ... 50.2g
7/22 (木)	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) 擬製豆腐 三色胡麻和え 豚汁 	人参ゼリー	ご飯(全粥) なすの肉詰め煮 大根の梅ドレッシング 桃缶	エネルギー ... 1505kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 34.2g
7/23 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 しらす干し 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のチーズ焼き 春雨中華サラダ わかめスープ	バナナのミルク和え	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 ... 1604kcal 蛋白質 ... 67.4g 脂質 ... 33.8g
7/24 (土)	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) チキンカツ 切り干し大根炒り コンソメスープ	カフェ・オ・レ	ご飯(全粥) 焼き魚 小松菜の煮びたし 吸い物	エネルギー ... 1503kcal 蛋白質 ... 64.6g 脂質 ... 38.4g
7/25 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろフレーク 昆布豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め パンプキンサラダ フルーツヨーグルト	甘酒	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ ひじき炒り煮 清汁	エネルギー ... 1487kcal 蛋白質 ... 46.9g 脂質 ... 31.7g
7/26 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 なすとピーマンの油味噌 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	カレーライス ミルクゼリー スペイン風マリネ コンソメスープ 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 糸昆布の炒め煮 吸い物 	エネルギー ... 1559kcal 蛋白質 ... 56.1g 脂質 ... 38.4g
7/27 (火)	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 	あんパン はんぺんフライ コールスロー ヨーグルトゼリー 	カル次郎	ご飯(全粥) 炒り豆腐 吸い物 大根サラダ	エネルギー ... 1653kcal 蛋白質 ... 59.1g 脂質 ... 47.6g
7/28 (水)	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) うなぎの蒲焼き マカロニサラダ 吸い物 	プリン	ご飯(全粥) 卵の袋煮 おろし和え みかん缶	エネルギー ... 1671kcal 蛋白質 ... 56.1g 脂質 ... 53.6g
7/29 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 大粒しじみ佃煮 大根の漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 餃子 中華スープ	ところてん 	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 ... 1554kcal 蛋白質 ... 51.7g 脂質 ... 38.7g
7/30 (金)	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 	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 青菜の胡麻和え 杏仁豆腐	南瓜の茶巾 	ご飯(全粥) 煮魚(白身魚) ふき炒め さつま汁	エネルギー ... 1456kcal 蛋白質 ... 58.1g 脂質 ... 24.7g
7/31 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸和え 昆布の佃煮 漬物茄子 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) ビーマン肉詰め煮 胡瓜とワカメの酢の物 卵汁 	お汁粉	ご飯(全粥) 飛竜頭のおろし添え 炒り卵和え 人参ゼリー	エネルギー ... 1445kcal 蛋白質 ... 48.7g 脂質 ... 34.2g

