

7月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
7/1 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 瓜の漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 大根と鶏肉の煮物 三食胡麻和え フルーツヨーグルトかけ 	桃のクリームゼリー	ご飯(全粥) 鯖の包焼 南瓜の海老あんかけ かぶのみみ漬け 	エネルギー ... 1501kcal 蛋白質 ... 58.9g 脂質 ... 32.6g
7/2 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク ゆかり和え 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ささ身のはさみかけ パンプキンサラダ りんごのパバロア	ミロオレ 	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 青菜の酢味噌和え キウイフルーツ 	エネルギー ... 1667kcal 蛋白質 ... 63.2g 脂質 ... 50.3g
7/3 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 伊達巻 なす漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ 茄子の田舎煮 卵スープ 	バナナジュース 	ご飯(全粥) 肉豆腐 さつま芋人参サラダ 桃缶	エネルギー ... 1635kcal 蛋白質 ... 60.3g 脂質 ... 55.9g
7/4 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 金山寺味噌 たくあん漬け 梅干し 牛乳	三食丼 大根サラダ 味噌汁 ヨーグルト和え 	コーヒーミルクゼリー	ご飯(全粥) 白身魚揚げ 小松菜の煮びたし 吸い物	エネルギー ... 1691kcal 蛋白質 ... 60.8g 脂質 ... 57.2g
7/5 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 茄子とピーマンの油味噌 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんぱん 卵のホイル焼き クラムチャウダー 人参ゼリー 	カル次郎	ご飯(全粥) 豆腐の中華旨煮 柚子和え 清汁	エネルギー ... 1537kcal 蛋白質 ... 60.1g 脂質 ... 45.5g
7/6 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 金時豆 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) アスパラサラダ かき卵わかめ汁 	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 五目炒め いんげんの胡麻和え みかん缶	エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 52.7g 脂質 ... 40.5g
7/7 (木) 七夕	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪のおかか和え 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 西瓜 	水饅頭 	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 胡瓜の酢の物 さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1553kcal 蛋白質 ... 54.3g 脂質 ... 32.2g
7/8 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ キャベツのお浸し 茄子漬け 梅干し 牛乳	チキンカレー りんご入りコールスロー 人参ゼリー わかめスープ 	バナナプリン	ご飯(全粥) 魚の葱味噌焼き 青菜の胡麻味噌和え とろみスープ	エネルギー ... 1508kcal 蛋白質 ... 56.0g 脂質 ... 43.5g
7/9 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子のおかか和え まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 茄子のはさみ揚げ 白菜の煮びたし 小倉ミルクゼリー	ミルクココア 	ご飯(全粥) 野菜炒め じゃが芋の煮付け みかん缶	エネルギー ... 1596kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 46.4g
7/10 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り Q太郎漬け 昆布の佃煮 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖味噌煮 トマトサラダ 吸い物 	お汁粉	ご飯(全粥) 金太郎巻き 冷奴 桃ゼリー 	エネルギー ... 1508kcal 蛋白質 ... 63.7g 脂質 ... 39.2g

