



7月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
7/11 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 鮭フレーク 磯和え 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 酢味噌和え さつま汁	南瓜のプリン 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 おからのサラダ みかん缶 	エネルギー ... 1572kcal 蛋白質 ... 55.3g 脂質 ... 48.9g
7/12 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いんげんおおかか煮 しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め シーチキンサラダ ミルク葛餅風	Caせんべい 	ご飯(全粥) 焼き魚 カリフラワーの青のり揚げ 卵汁 	エネルギー ... 1578kcal 蛋白質 ... 67.9g 脂質 ... 44.5g
7/13 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 五目豆 桜漬け 梅干し 牛乳	そうめん(胡麻汁) 茄子のはさみ揚げ 青菜のお浸し 杏仁豆腐 	水羊羹 	ご飯(全粥) オムレツ さつま芋人参サラダ 椎茸スープ 	エネルギー ... 1534kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 41.0g
7/14 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろおおか風味 茄子炒め煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	カレーライス エッグサラダ コンソメスープ ヨーグルトゼリー 	フルーツミルク和え	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮物 キウイフルーツ 	エネルギー ... 1574kcal 蛋白質 ... 53.0g 脂質 ... 46.6g
7/15 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 カリフラワーのサラダ 人参ゼリー 	カル次郎	ゆかりご飯 カキフライ 糸昆布の炒め煮 清汁 	エネルギー ... 1473kcal 蛋白質 ... 48.4g 脂質 ... 43.1g
7/16 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょう煮付け かまぼこ 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ささ身の天ぷら 春雨中華サラダ ヨーグルト和え 	ミロオレ	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 小松菜の胡麻和え 吸い物 	エネルギー ... 1586kcal 蛋白質 ... 58.7g 脂質 ... 43.2g
7/17 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 キャベツとツナのサラダ 清汁	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 豆腐としらすの落とし揚げ おろし和え 桃缶	エネルギー ... 1511kcal 蛋白質 ... 53.0g 脂質 ... 47.2g
7/18 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 茄子炒め 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) コロッケ エッグサラダ スープ 	お汁粉 	ご飯(全粥) ねぎま鍋 大根の青じそドレッシング 南瓜のいとこ煮	エネルギー ... 1574kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 43.3g
7/19 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り 茶福豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	あんぱん 豆腐ハンバーグ オニオンスープ オレンジゼリー 	牛乳寒黒蜜かけ	ご飯(全粥) 八宝菜 里芋の黒蜜和え キウイフルーツ 	エネルギー ... 1598kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 43.0g
7/20 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 お浸し 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	五目焼きそば ワンタンスープ マカロニサラダ ヨーグルト和え 	バナナ風味プリン 	ご飯(全粥) 煮魚 白和え 吸い物	エネルギー ... 1486kcal 蛋白質 ... 61.0g 脂質 ... 38.5g

