

7月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
7/21 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の甘煮 煮豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉黒ゴマ焼き 胡瓜とワカメの酢の物 牛乳寒黒蜜かけ	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) てんぷら 胡麻味噌和え 清汁	エネルギー ... 1522kcal 蛋白質 ... 58.8g 脂質 ... 32.8g
7/22 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り しらす干し Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) うなぎの蒲焼 トマトサラダ ヨーグルト和え 吸い物	カル次郎	ご飯(全粥) 茄子の肉詰め煮 アスパラサラダ 卵豆腐	エネルギー ... 1512kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 47.8g
7/23 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 減塩昆布佃煮 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の味噌炒め コールスローサラダ 卵スープ	甘酒	ご飯(全粥) 擬製豆腐 もやしの酢の物 豚汁	エネルギー ... 1493kcal 蛋白質 ... 54.3g 脂質 ... 40.4g
7/24 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 里芋の胡麻和え カルピスゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 小松菜の煮びたし 吸い物	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 72.5g 脂質 ... 39.8g
7/25 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 伊達巻 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チキンカツ 切り干し大根炒り わかめスープ	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) 肉じゃが 胡麻酢和え みかん缶	エネルギー ... 1623kcal 蛋白質 ... 57.6g 脂質 ... 44.8g
7/26 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 厚焼き卵 花しば 梅干し 牛乳	高菜チャーハン ワンタンスープ ミルクゼリー スペイン風マリネ	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 鮭焼き 大根金平 吸い物	エネルギー ... 1489kcal 蛋白質 ... 57.4g 脂質 ... 37.3g
7/27 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 五目豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ヒレカツ丼 三食胡麻和え 味噌汁 西瓜	プリン	ご飯(全粥) 厚揚げの五目あんかけ いんげんの和風サラダ 胡瓜もみ漬け	エネルギー ... 1658kcal 蛋白質 ... 58.1g 脂質 ... 54.8g
7/28 (木)	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) 魚のすりみ焼き ぜんまい煮付け 人参ゼリー	抹茶ミルクゼリー	ご飯(全粥) 卵の袋煮 揚げ茄子 桃缶	エネルギー ... 1579cal 蛋白質 ... 56.5g 脂質 ... 42.9g
7/29 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 伊達巻 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 スパゲッティ 味噌汁	Caおかき甘塩味	ご飯(全粥) オムレツ 胡麻味噌かけ みかん缶	エネルギー ... 1569kcal 蛋白質 ... 55.9g 脂質 ... 49.2g
7/30 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ピーマン肉詰め煮 胡瓜とワカメの酢の物 卵スープ	小倉ミルク	ご飯(全粥) 魚の野菜あんかけ がんもの煮付け さつま汁	エネルギー ... 1490kcal 蛋白質 ... 57.0g 脂質 ... 44.6g
7/31 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 昆布の佃煮 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 大豆とひじき煮 味噌汁	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 肉豆腐 南瓜サラダ 茄子のポン酢かけ	エネルギー ... 1481kcal 蛋白質 ... 54.8g 脂質 ... 40.9g

