

7月の献立表

	昼食	昼食
7月1日	ホキの粕焼き 南瓜サラダ 系コンと鶏肉の煮物 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 163kcal 塩分 0.8g	豚しゃぶ 高野の炊き合わせ 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の磯辺和え エネルギー 249kcal 塩分 1.4g
7月2日	肉豆腐 野菜春巻 はんぺんと野菜の田舎煮 小松菜の磯辺和え エネルギー 210kcal 塩分 2.2g	赤魚の粕漬け焼き 人参と玉子の炊き合わせ 穴子と竹輪の柳川風 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 247kcal 塩分 1.4g
7月3日	あんこうの治部煮風 きのことベーコンのソテー けんちん煮 カニ風味サラダ エネルギー 186kcal 塩分 2.1g	照焼風チキン 冬瓜のかにあんかけ 野菜入りトマトビーンズ キャベツとハムの中華炒め エネルギー 184kcal 塩分 1.5g
7月4日	豚の生姜焼き 豆腐の柚子あんかけ 鳥賊そばろあんかけ 干しエビとほうれん草の炒め物 エネルギー 245kcal 塩分 1.3g	ブリの西京焼き 小松菜の辛子和え 親子煮 竹の子と人参のおかか煮 エネルギー 235kcal 塩分 1.0g
7月5日	白身魚のみぞれ煮 さつま芋とレーズンの煮物 蒸し鶏のネギソース マカロニマリネサラダ エネルギー 221kcal 塩分 0.9g	野菜と豚肉のカレー炒め ひじき入りだし巻き玉子 イカと大根の炒め煮 ジャーマンポテト エネルギー 204kcal 塩分 1.1g
7月6日	牛肉のトマト煮 ズッキーニとアスパラのソテー 高野豆腐のがめ煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 158kcal 塩分 1.2g	サワラの煮付け 山芋のガーリック炒め 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ インゲンのピーナッツ風味 エネルギー 243kcal 塩分 1.1g
7月7日	アジのオニオンソース さつま芋の彩煮 炒り鶏 枝豆のおかか和え エネルギー 227kcal 塩分 1.3g	つくば鶏の香味野菜つくね じゃがバター 豆腐のチャンプルー うずら豆 エネルギー 230kcal 塩分 1.2g

	昼食	昼食
7月1日	アジの塩焼き 中華シューマイ 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 ほうれん草のごま和え エネルギー 242kcal 塩分 1.0g	鶏団子の酢豚風 竹輪と昆布の炒り煮 野菜のバジル炒め 里芋のごま味噌煮 エネルギー 251kcal 塩分 2.1g
7月2日	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め 大豆のオリーブ炒め ポトフ風 インゲンときのこの生姜風味 エネルギー 172kcal 塩分 0.9g	鮭の粕漬け焼き ミニロールキャベツのトマト煮 はんぺんの玉子とじ 杏仁豆腐 エネルギー 145kcal 塩分 1.7g
7月3日	海鮮チリソース炒め 野菜入りだし巻き玉子 肉じゃがカレー風味 白菜の浅漬け エネルギー 190kcal 塩分 1.2g	豚肉のジンギスカン風 里芋とこんにゃくの味噌煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 ワカメの土佐酢和え エネルギー 208kcal 塩分 1.4g
7月4日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 五目中煮 海老じゃが 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 175kcal 塩分 1.4g	あんこうの生姜炒め 温野菜サラダ 鮭じゃが煮 冬瓜の煮物 エネルギー 190kcal 塩分 2.1g
7月5日	海老ときのこの玉子とじ 柚子風味サラダ チリ豆腐 チンゲン菜の煮浸し エネルギー 180kcal 塩分 1.5g	照焼ハンバーグ 大根の煮物洋風仕立て 肉野菜炒め フルーツ寒天 エネルギー 262kcal 塩分 1.8g
7月6日	ホイコーロー 厚揚げのオランダ煮 あさりとじゃが芋のトマト煮 獣と榎のさっと煮 エネルギー 203kcal 塩分 1.1g	アジの生姜煮 さつま芋の煮しめ マーボー豆腐 青菜炒め エネルギー 218kcal 塩分 2.6g
7月7日	サワラの味噌幽庵焼き 南瓜と蕪根のハニーソース 豚きんぴら チンゲン菜のソテー エネルギー 227kcal 塩分 1.6g	牛肉と野菜のオイスター炒め 茄子とこんにゃくの煮浸し 鶏じゃが 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 207kcal 塩分 1.4g

	昼食
7月2日	八宝菜
7月29日	大根と竹輪の酢の物 系コンとじゃが芋のたらこ炒め ほうれん草の柚子和え エネルギー 190kcal 塩分 1.0g
7月30日	豚肉と玉葱の味噌炒め ごぼうサラダ あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て ほうれん草の菜種和え エネルギー 226kcal 塩分 1.2g
7月31日	赤魚の塩麹焼き さつま芋のレモン煮 筑前煮 油揚げの玉子とじ エネルギー 210kcal 塩分 0.8g