

7月の献立表

日	昼食	エネルギー	塩分
7月1日	ブリの西京焼き	268kcal	1.6g
7月1日	エビとほうれん草の炒めもの 牛肉と根菜の煮物 チリ豆腐	268kcal	1.6g
7月2日	豚しゃぶ	257kcal	2.0g
7月2日	夏の野菜サラダ梅風味【6月-9月限定】 キノコの味噌マヨグラタン風 切干大根と小松菜の煮物	257kcal	2.0g
7月3日	海鮮チリソース炒め	231kcal	2.2g
7月3日	竹輪と野菜の胡麻よごし 南瓜と豚肉の塩煮 さつま芋のバター炒め	231kcal	2.2g
7月4日	ハッシュドビーフ	203kcal	1.9g
7月4日	油揚げとこんにゃくの白和え イカと大根の炒め煮 ゴマドレサラダ	203kcal	1.9g
7月5日	白身魚のかに風あんかけ	148kcal	2.5g
7月5日	白菜の炒め漬け 海鮮ビーフン炒め チンゲン菜ともやしのナムル	148kcal	2.5g
7月6日	チキン南蛮	220kcal	1.9g
7月6日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら 大根と椎茸の煮物 干しエビと小松菜の中華風	220kcal	1.9g
7月7日	鮭のごま風味焼き	267kcal	1.7g
7月7日	ズッキーニのみぞれしそ風味 豚バラ肉と根菜の味噌煮 南瓜サラダ	267kcal	1.7g

日	昼食	エネルギー	塩分
7月8日	すき焼き風煮	197kcal	1.9g
7月8日	山羊のガーリック炒め ラトウイユ 青菜のナムル	197kcal	1.9g
7月9日	あんこうのあっさり煮付け	157kcal	2.3g
7月9日	ネギ入りだし巻き玉子 野菜炒め きのこことハムのソテー	157kcal	2.3g
7月10日	焼き餃子	200kcal	2.3g
7月10日	コーンと玉葱のおかか炒め 中華うま煮炒め オクラと山羊のあっさり山形だし	200kcal	2.3g
7月11日	白身魚の和風あんかけ	169kcal	1.8g
7月11日	青梗菜と干しエビの塩炒め 鶏じゃが 大豆のオリーブ炒め	169kcal	1.8g
7月12日	鶏のスパイス炒め	157kcal	2.0g
7月12日	麩と糠のさつと煮 イカと野菜の煮物 カニカマとキャベツの炒め物	157kcal	2.0g
7月13日	赤魚の粕漬け焼き	287kcal	1.4g
7月13日	人参と玉子の炊き合わせ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ チンゲン菜ときのこのソテー	287kcal	1.4g
7月14日	鮭のごま風味焼き	209kcal	1.6g
7月14日	ビーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 男爵ポテトサラダ 炒り鶏 カブの甘酢漬け	209kcal	1.6g

日	昼食	エネルギー	塩分
7月15日	サバの煮付け	267kcal	1.4g
7月15日	インゲンの胡麻和え 鶏と大根の味噌煮 きんぴら蓮根	267kcal	1.4g
7月16日	和風メンチカツ	333kcal	1.8g
7月16日	タマゴサラダ 洋風けんちん煮 チンゲン菜のツナ和え	333kcal	1.8g
7月17日	カレーの生姜煮	220kcal	3.1g
7月17日	じゃが芋のシャキシャキサラダ マーボー豆腐 ほうれん草のバターソテー	220kcal	3.1g
7月18日	鶏の唐揚げ	228kcal	1.8g
7月18日	温野菜サラダ 根菜のカボナータ風 フルーツ寒天	228kcal	1.8g
7月19日	サワラのもろみ焼き	214kcal	1.8g
7月19日	切干ゆず風味 彩野菜の焼きなます チンゲン菜とコーンの中華炒め	214kcal	1.8g
7月20日	野菜と豚肉のカレー炒め	168kcal	2.1g
7月20日	ナスとイタリア野菜の塩炒め あさり野菜の煮物 小松菜の柚子和え	168kcal	2.1g
7月21日	赤魚の塩焼き	141kcal	1.4g
7月21日	だし巻き玉子 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	141kcal	1.4g

日	昼食	エネルギー	塩分
7月22日	炭火焼チキン(醤油ソース)	167kcal	1.8g
7月22日	チンゲン菜のソテー 茄子とオクラのトマトソース煮 切干大根煮	167kcal	1.8g
7月23日	サバのおろし煮	289kcal	1.2g
7月23日	ほうれん草の煮浸し ビーフンの塩炒め うずら豆	289kcal	1.2g
7月24日	家煮豆腐	181kcal	2.5g
7月24日	春雨サラダ 穴子と竹輪の柳川風 青菜炒め	181kcal	2.5g
7月25日	サワラの醤油幽庵焼き	257kcal	1.1g
7月25日	さつま芋サラダ 鶏ゴボウ ほうれん草の菜種和え	257kcal	1.1g
7月26日	豚キムチ炒め	194kcal	1.7g
7月26日	ホワイトマカロニサラダ 緑黄色野菜のポトフ風 わかめと水くわいの酢の物	194kcal	1.7g
7月27日	カレーの幽庵焼き	204kcal	2.5g
7月27日	さつま芋の煮しめ ヘルシーチンジャオ ほうれん草のおひたし	204kcal	2.5g
7月28日	赤魚の煮付け	179kcal	2.4g
7月28日	切干大根の酢の物 ポークトマト煮 蒸し鶏のニラソースかけ	179kcal	2.4g

日	昼食	エネルギー	塩分
7月29日	えびクリームコロッケ	279kcal	2.0g
7月29日	蔵とアスパラの温サラダ ハムと玉葱の玉子とじ つきこんのおかか煮	279kcal	2.0g
7月30日	八宝菜	172kcal	2.3g
7月30日	じゃが芋のマーボー炒め まが玉豆腐の青菜煮 大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	172kcal	2.3g
7月31日	サバのごま風味焼き	338kcal	1.6g
7月31日	海苔シューマイ 牛肉入り野菜の甘辛煮 ピーマンとナスの炒め物	338kcal	1.6g