

7月の献立表

昼食		昼食	
7月1日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ	7月1日	ロールキャベツ煮
7月2日	インゲンの利休和え	7月2日	切干大根の酢の物
7月3日	あさりとうれん草の玉子とじ	7月3日	ポークチャップ
7月4日	梅筍	7月4日	ひじき入り白和え
	エネルギー 170kcal 塩分 2.8g		エネルギー 223kcal 塩分 1.8g
7月5日	あんこうの生姜炒め	7月5日	ホイコーロー
7月6日	切干大根煮	7月6日	大根の煮物洋風仕立て
7月7日	チャブチエ	7月7日	茄子とオクラのトマトソース煮
7月8日	オクラのおかか和え	7月8日	チンゲン菜のツナ和え
	エネルギー 192kcal 塩分 1.9g		エネルギー 161kcal 塩分 1.3g
7月9日	豚肉のマヨネーズ炒め	7月9日	白身魚の天ぷら
7月10日	ワカメの酢の物	7月10日	ほうれん草の磯辺和え
7月11日	イカと大根の炒め煮	7月11日	豚さんびら
7月12日	味噌風味さんびらごぼう	7月12日	キャベツと挽肉の玉子とじ
	エネルギー 282kcal 塩分 1.1g		エネルギー 186kcal 塩分 2.2g
7月13日	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース	7月13日	ハヤシオムレツ
7月14日	インゲンと豚ひき肉炒め	7月14日	ズッキーニとアスパラのソテー
7月15日	きのこの炒り豆腐	7月15日	豆腐と春雨の旨煮
7月16日	大学芋	7月16日	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え
	エネルギー 202kcal 塩分 1.4g		エネルギー 189kcal 塩分 2.4g
7月17日	豚キムチ	7月17日	ブリの西京焼き
7月18日	小松菜と穴子の煮浸し	7月18日	豆腐の煮やっこ
7月19日	ナスとイタリア野菜の塩炒め	7月19日	肉じゃが
7月20日	ツナのあっさり煮	7月20日	青菜のナムル
	エネルギー 181kcal 塩分 1.4g		エネルギー 240kcal 塩分 1.4g
7月21日	海鮮塩炒め	7月21日	豚の生姜焼き
7月22日	青菜のソテー	7月22日	昆布のごま風味
7月23日	大根と椎茸の煮物	7月23日	イカと野菜の煮物
7月24日	オクラの梅和え	7月24日	白菜の鰯和え
	エネルギー 141kcal 塩分 2.5g		エネルギー 203kcal 塩分 2.3g
7月25日	鶏肉と里芋のカレー煮	7月25日	サーモンフライ
7月26日	タマゴサラダ	7月26日	ミニロールキャベツのトマト煮
7月27日	あざりと玉葱のワイン蒸し	7月27日	はんぺんと野菜の田舎煮
7月28日	キャベツのごま酢和え	7月28日	わかめと水くわいの酢の物
	エネルギー 265kcal 塩分 2.5g		エネルギー 245kcal 塩分 2.0g

昼食		昼食		昼食	
7月1日	ハッシュドビーフ	7月1日	えびクリームコロッケ	7月1日	鶏のスライス炒め
7月2日	りぼんパスタのベベロン風	7月2日	さつま芋の彩煮	7月2日	大豆マヨネーズのかびらサラダ
7月3日	野菜炒め	7月3日	炒り豆腐	7月3日	あざりと野菜の煮物
7月4日	うれん草と人参の照りブ入りサラダ	7月4日	茄子のサレルノ風	7月4日	筍と山菜のさんびら風
	エネルギー 204kcal 塩分 2.0g		エネルギー 297kcal 塩分 1.2g		エネルギー 188kcal 塩分 2.2g
7月5日	サワラの醤油麹焼き	7月5日	鶏の唐揚げ	7月5日	あじメンチカツ
7月6日	カリフラワーとブロッコリーの冷凍【6月-9月限定】	7月6日	マカロニマリネサラダ	7月6日	さつま芋の甘露煮
7月7日	キャベツと鶏肉の中華炒め	7月7日	中華うま煮炒め	7月7日	酢豚風炒め
7月8日	チリ豆腐	7月8日	ほうれん草のピーナツ和え	7月8日	きのこことハムのソテー
	エネルギー 199kcal 塩分 1.0g		エネルギー 261kcal 塩分 1.7g		エネルギー 290kcal 塩分 1.1g
7月9日	野菜と豚肉のカレー炒め	7月9日	男爵和風酢豚	7月9日	チキン南蛮
7月10日	山菜煮	7月10日	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	7月10日	チンゲン菜ともやしのナムル
7月11日	高野豆腐のがめ煮	7月11日	大根と鶏もも肉の旨煮	7月11日	洋風けんちん煮
7月12日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	7月12日	小松菜の磯辺和え	7月12日	三色豆(白・緑・赤)
	エネルギー 151kcal 塩分 2.2g		エネルギー 201kcal 塩分 1.4g		エネルギー 277kcal 塩分 1.8g
7月13日	海鮮チリソース炒め	7月13日	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛		
7月14日	オクラと山芋のあっさり山形だし	7月14日	彩りしんじょう		
7月15日	さつま芋の煮しめ	7月15日	田舎煮		
7月16日	小松菜のベーコン和え	7月16日	ワカメのゴマ風味炒め		
	エネルギー 168kcal 塩分 2.7g		エネルギー 246kcal 塩分 2.7g		
7月17日	牛しぐれ煮	7月17日	鮭の醤油麹焼き		
7月18日	海老シユーマイ	7月18日	海老ポテトサラダ		
7月19日	あざりと玉葱の酒蒸し	7月19日	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ		
7月20日	ゆず大根	7月20日	切り昆布とさつま揚げの煮もの		
	エネルギー 223kcal 塩分 1.9g		エネルギー 228kcal 塩分 2.0g		
7月21日	サバのみりん干し焼き	7月21日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ		
7月22日	蒸し鶏のネギソース	7月22日	キャベツとツナのレモン酢和え		
7月23日	カレー風味ソテー	7月23日	彩り炒り豆腐		
7月24日	うずら豆	7月24日	青菜とコーンのソテー		
	エネルギー 282kcal 塩分 1.4g		エネルギー 232kcal 塩分 1.7g		
7月25日	牛肉と野菜のオイスター炒め	7月25日	サバの甘酢あん風		
7月26日	玉子と夏野菜詰め煮【6月-9月限定】	7月26日	コーンと玉葱のおかか炒め		
7月27日	鶏じゃが	7月27日	小松菜と牛肉の煮物		
7月28日	大根とウィンナーのレモン酢和え	7月28日	えのきのおろし和え		
	エネルギー 244kcal 塩分 1.9g		エネルギー 303kcal 塩分 1.7g		