

# 7月の献立表

昼食		昼食	
7月1日	カレイのムニエル トマトソース ホワイチマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 218kcal 塩分 2.3g	7月8日	豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 171kcal 塩分 2.0g
7月2日	豚ちり鍋風 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 1.9g	7月9日	海鮮チリソース炒め 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 炒り鶏 付け合せ エネルギー 179kcal 塩分 2.4g
7月3日	白身魚フライ 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ エネルギー 190kcal 塩分 1.8g	7月10日	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 付け合せ エネルギー 182kcal 塩分 1.4g
7月4日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 220kcal 塩分 2.4g	7月11日	白身魚の蒸付け(ヨシキリザメ) 竹の子と人参のおかか煮 ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ エネルギー 161kcal 塩分 2.2g
7月5日	豆腐と豚肉の中華炒め 小松菜と玉葱のツナ和え 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 210kcal 塩分 2.5g	7月12日	チキンカツ 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 220kcal 塩分 1.9g
7月6日	牛肉とインゲンの炒め物 タコ団子フライ あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 付け合せ エネルギー 182kcal 塩分 2.1g	7月13日	チキンオムレツ さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 205kcal 塩分 1.7g
7月7日	あじメンチカツ 青菜炒め ラタトゥイユ 付け合せ エネルギー 248kcal 塩分 1.8g	7月14日	豚キムチ ネギ入りだし巻き玉子 味噌田楽 付け合せ エネルギー 145kcal 塩分 1.4g

昼食		昼食		昼食	
7月1日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ほうれん草とタコのにじく和え 厚揚げの五目あんかけ 付け合せ エネルギー 139kcal 塩分 1.6g	7月2日	豚肉の甘辛炒め つきこんのおかか煮 さつま芋のトマトソース煮 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 2.2g	7月29日	ブリの照焼き じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ エネルギー 281kcal 塩分 1.8g
7月11日	豚肉のマヨネーズ炒め 大豆サラダ 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 186kcal 塩分 2.0g	7月30日	赤魚の粕漬け焼き だし巻き玉子 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 235kcal 塩分 1.6g	7月30日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニースソース 野菜入りトマトビーンズ 付け合せ エネルギー 177kcal 塩分 1.6g
7月17日	サワラの西京焼き えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 177kcal 塩分 1.5g	7月31日	牛しぐれ煮 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ エネルギー 257kcal 塩分 2.1g	7月31日	鮭の塩焼き ワカメとカニカマのゴマ風味 けんちん煮 付け合せ エネルギー 183kcal 塩分 1.9g
7月28日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 234kcal 塩分 2.2g	7月31日	あじフライ 小松菜と湯葉の煮浸し あさりとじゃが芋のクリーム煮 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 1.7g		
7月29日	いかの天ぶらカレー南蛮 ほうれん草の錦和え 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 2.1g	7月31日	鶏肉の山賊焼き 里芋のそぼろあんかけ 野菜かき揚げ 付け合せ エネルギー 190kcal 塩分 1.9g		
7月30日	つくば鶏の香味野菜つくね じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 付け合せ エネルギー 275kcal 塩分 2.4g	7月31日	牛肉のトマト煮 マカロニサラダ がんもの含め煮 付け合せ エネルギー 222kcal 塩分 2.3g		
7月31日	メバルのムニエル トマトソース キャベツのごま酢和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 1.8g	7月31日	豚肉とゴボウの生姜煮 蓮根レモン漬け 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ エネルギー 222kcal 塩分 2.0g		