

7月の献立表

昼食		昼食	
7月1日	サバのごま風味焼き だし巻き玉子 チャブチエ 付け合わせ エネルギー 268kcal 塩分 2.1g	7月8日	味噌つくね ホワイトマカロニサラダ 茄子とこんにゃくの煮浸し 付け合わせ エネルギー 237kcal 塩分 2.8g
7月2日	ロールキャベツ煮 南瓜煮 あさりとうれん草の玉子とじ 付け合わせ エネルギー 169kcal 塩分 2.2g	7月9日	赤魚の煮付け 白菜の炒め漬け ニラと豚肉の味噌炒め 付け合わせ エネルギー 280kcal 塩分 2.2g
7月3日	サワラの煮付け 蓮根レモン漬け 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合わせ エネルギー 211kcal 塩分 1.7g	7月10日	コロケ 切干大根の酢の物 ポークチャップ 付け合わせ エネルギー 231kcal 塩分 1.7g
7月4日	鶏肉の山賊焼き ピリ辛こんにゃく イカと大根の炒め煮 付け合わせ エネルギー 193kcal 塩分 2.1g	7月11日	アジの塩焼き 箱の土佐煮 野菜の柚子胡椒炒め 付け合わせ エネルギー 180kcal 塩分 2.4g
7月5日	鮭の味噌庵摩焼き ひじきと大豆の煮物 げんちゃん煮 付け合わせ エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	7月12日	ホッケの白醤油焼き 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 付け合わせ エネルギー 168kcal 塩分 2.6g
7月6日	鶏のスパイス炒め ピーンズサラダ 野菜のバジル炒め 付け合わせ エネルギー 205kcal 塩分 2.1g	7月13日	焼肉 ひじき入りだし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 付け合わせ エネルギー 205kcal 塩分 2.3g
7月7日	ツナオムレツ 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 鶏じゃが 付け合わせ エネルギー 188kcal 塩分 2.3g	7月14日	鮭の粕漬焼き 豆腐の煮やっこ ハムと玉葱の玉子とじ 付け合わせ エネルギー 199kcal 塩分 1.4g

昼食		昼食		昼食	
7月15日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふきの二杯酢 イカと野菜の煮物 付け合わせ エネルギー 155kcal 塩分 2.7g	7月22日	ブリの西京焼き ツナのあっさり煮 高野豆腐のがめ煮 付け合わせ エネルギー 237kcal 塩分 2.1g	7月29日	ポークトマト煮 マッシュサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合わせ エネルギー 274kcal 塩分 1.7g
7月16日	和風ハンバーグ りぼんパスタのペペロン風 ソーセージのポトフ風 付け合わせ エネルギー 232kcal 塩分 2.4g	7月23日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 大根と椎茸の煮物 付け合わせ エネルギー 213kcal 塩分 2.0g	7月30日	モウカの竜田揚げ ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 付け合わせ エネルギー 172kcal 塩分 2.6g
7月17日	豚肉の甘辛炒め 1ネギ入りだし巻き玉子 7野菜炒め 付け合わせ エネルギー 206kcal 塩分 2.0g	7月24日	アジ白醤油風味焼き 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 付け合わせ エネルギー 187kcal 塩分 2.3g	7月31日	チキンステーキ(オニオンソース) 海老ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合わせ エネルギー 199kcal 塩分 2.4g
7月18日	サバの照焼き 1ジャガ芋のスパイス蒸し 8きのこの炒り豆腐 付け合わせ エネルギー 240kcal 塩分 1.6g	7月25日	ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め 付け合わせ エネルギー 238kcal 塩分 2.2g		
7月19日	肉豆腐 1いかと紅生姜の海苔巻き 9大根と豚肉の煮物 付け合わせ エネルギー 194kcal 塩分 3.0g	7月26日	ほうれん草オムレツ キャベツのコールスローサラダ 肉じゃが 付け合わせ エネルギー 209kcal 塩分 2.1g		
7月20日	赤魚の塩焼き 2和風りぼんパスタ 0あさりとうれん草の酒蒸し 付け合わせ エネルギー 226kcal 塩分 3.2g	7月27日	豚肉のマヨネーズ炒め だし巻き玉子 田舎煮 付け合わせ エネルギー 226kcal 塩分 2.4g		
7月21日	豚しゃぶ 2切干大根煮 1鶏団子の炊き合わせ 付け合わせ エネルギー 147kcal 塩分 2.3g	7月28日	牛すきやき(井) ふろふき大根 付け合わせ 付け合わせ エネルギー 219kcal 塩分 2.8g		