

7月の献立表

昼食		昼食	
7月1日	アジ白醤油風味焼き 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 付け合せ エネルギー 169kcal 塩分 1.4g	7月8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 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 1.3g
7月2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 ナスとイタリヤ野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 215kcal 塩分 2.5g	7月9日	いかの天ぷらカレー南蛮 シエルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 226kcal 塩分 2.1g
7月3日	えび入りカツ キャベツのコールスローサラダ 肉じゃが 付け合せ エネルギー 232kcal 塩分 1.6g	7月10日	和風ハンバーグ 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 207kcal 塩分 2.1g
7月5日	牛すきやき(井) ふろふき大根 付け合せ 付け合せ エネルギー 168kcal 塩分 2.3g	7月11日	豚ちり鍋風 甘酢蓮根 洋風けんちん煮 付け合せ エネルギー 151kcal 塩分 1.7g
7月6日	ポークトマト煮 濃厚ポテトサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 268kcal 塩分 1.8g	7月13日	サワラの味噌幽庵焼き 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 146kcal 塩分 1.3g
7月7日	モウカの竜田揚げ(醤油ソース) スッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 154kcal 塩分 2.1g	7月14日	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おほか 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 165kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食		
7月1日	煮込みハンバーグ ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ 付け合せ エネルギー 141kcal 塩分 1.8g	7月2日	白糸麩の照焼き 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 1.8g	7月9日	男爵和風酢豚 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏豆腐 付け合せ エネルギー 195kcal 塩分 1.7g	
7月1日	ホイコーロー 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 148kcal 塩分 1.3g	7月2日	炭火焼チキン(醤油ソース) きつまいもサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 付け合せ エネルギー 182kcal 塩分 1.3g	7月30日	いか入りカツ キャベツとツナのレモン酢和え 豆腐の挽肉包み 付け合せ エネルギー 207kcal 塩分 1.9g	
7月1日	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 付け合せ エネルギー 164kcal 塩分 2.1g	7月2日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ 付け合せ エネルギー 129kcal 塩分 1.7g	7月31日	豚肉の中華風ピリ辛炒め コンニャクの中華和え あさり野菜の炒め煮 付け合せ エネルギー 153kcal 塩分 2.2g	
7月1日	自身魚の甘酢あん 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 159kcal 塩分 1.6g	7月2日	サワラの醤油幽庵焼き えのきのおろし和え ナスとイタリヤ野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 162kcal 塩分 1.7g			
7月1日	あさりの深川煮(井) 五目野菜の甘酢和え 付け合せ 付け合せ エネルギー 186kcal 塩分 2.6g	7月2日	豚肉の甘辛炒め 大根とウィンナーのレモン酢和え 筑前煮 付け合せ エネルギー 168kcal 塩分 2.0g			
7月1日	牛しぐれ煮 彩りしんじょう カレー風味ソテー 付け合せ エネルギー 209kcal 塩分 2.1g	7月2日	サバの塩焼き ほうれん草とタコのんにく和え 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 170kcal 塩分 1.8g			