

7月の献立表

昼食		昼食	
7月1日	牛しぐれ煮	7月8日	肉豆腐
7月2日	小松菜の辛子和え	7月9日	コンニャクの中華和え
7月3日	厚揚げの五目あんかけ 付け合せ	7月10日	鶏団子の炊き合わせ 付け合せ
金	エネルギー 174kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 150kcal 塩分 1.8g
7月4日	モウカのレモンペッパー風味焼き	7月11日	銀ヒラスの西京焼き
7月5日	大豆サラダ	7月12日	彩りしんじょう
7月6日	さつま芋の煮しめ 付け合せ	7月13日	海老の和風玉子とじ 付け合せ
土	エネルギー 190kcal 塩分 2.4g	土	エネルギー 185kcal 塩分 1.7g
7月7日	海鮮チリソース炒め	7月14日	豚肉と筍のネギ塩炒め
7月8日	えのきのおろし和え	7月15日	さつまいもサラダ
7月9日	白菜とミンチの中華炒め 付け合せ	7月16日	きのこの炒り豆腐 付け合せ
日	エネルギー 139kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 185kcal 塩分 1.9g
7月10日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	7月17日	サバのおろし煮
7月11日	厚揚げのえぼろ煮	7月18日	小松菜と油揚げの煮浸し
7月12日	筑前煮 付け合せ	7月19日	がんもの含め煮 付け合せ
月	エネルギー 215kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 246kcal 塩分 1.9g
7月13日	豚肉とナスの味噌炒め	7月20日	韓国風焼肉炒め
7月14日	ほうれん草とタゴのにんにく和え	7月21日	里芋のえぼろあんかけ
7月15日	マーボー豆腐 付け合せ	7月22日	けんちん煮 付け合せ
火	エネルギー 183kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 192kcal 塩分 1.7g
7月16日	サバの照焼き	7月23日	豚肉の中華風ピリ辛炒め
7月17日	茄子の胡麻みぞれ和え	7月24日	マカロニサラダ
7月18日	鶏ゴボウ 付け合せ	7月25日	豆腐の和風煮 付け合せ
水	エネルギー 250kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 167kcal 塩分 2.0g
7月19日	鶏肉と里芋のカレー煮	7月26日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
7月20日	キャベツとツナのレモン和え	7月27日	蓮根のレモン酢漬け
7月21日	豆腐の挽肉包み 付け合せ	7月28日	イカと大根の炒め煮 付け合せ
木	エネルギー 166kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 196kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食	
7月1日	サワラの西京焼き	7月8日	八宝菜	7月15日	豚しゃぶ
7月2日	じゃが芋のマーボー炒め	7月9日	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	7月16日	枝豆のおかか和え
7月3日	豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ	7月10日	豆腐のチャンブルー 付け合せ	7月17日	ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ
金	エネルギー 230kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 161kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 209kcal 塩分 1.7g
7月4日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	7月11日	チキンステーキ(オニオンソース)	7月18日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)
7月5日	南瓜と蓮根のハニースソース	7月12日	りぼんパスタのペペロン風	7月19日	大学芋
7月6日	鶏大豆の和風トマト煮 付け合せ	7月13日	ソーセージのボトフ風 付け合せ	7月20日	貝と青菜の刻み炒め 付け合せ
土	エネルギー 182kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 199kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 162kcal 塩分 2.0g
7月7日	鶏肉とナッツのチリソース	7月14日	豆腐と豚肉の中華炒め	7月21日	
7月8日	若竹煮	7月15日	タマゴマカロニサラダ	7月22日	
7月9日	炒り豆腐 付け合せ	7月16日	おでん風煮物 付け合せ	7月23日	
月	エネルギー 183kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 208kcal 塩分 1.9g		
7月10日	白身魚フライ	7月17日	鮭の味噌幽庵焼き		
7月11日	じゃがバター	7月18日	玉子と夏野菜含め煮[6月-9月限定]		
7月12日	茄子とこんにゃくの煮浸し 付け合せ	7月19日	さつま芋のトマトソース煮 付け合せ		
火	エネルギー 154kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 185kcal 塩分 1.6g		
7月13日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	7月20日	豚の生姜焼き		
7月14日	切干大根の酢の物	7月21日	厚揚げの煮物		
7月15日	ボークチャップ 付け合せ	7月22日	イカと野菜の煮物 付け合せ		
水	エネルギー 262kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 172kcal 塩分 1.8g		
7月16日	ハンバーグデミグラスソース	7月23日	赤魚の塩麹焼き		
7月17日	ワカメとカニカマの酢の物	7月24日	南瓜煮		
7月18日	ビーフンの塩炒め 付け合せ	7月25日	きのこの炒り豆腐 付け合せ		
木	エネルギー 184kcal 塩分 3.0g	木	エネルギー 130kcal 塩分 1.9g		