7月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
-			ごはん 白身魚の甘酢あんかけ マセドアンサラダ 青りんごゼリー 中華スープ	カレーライス 水菜の和風サラダ ヨーグルトババロア コンソメスープ 	ごはん 煮込みハンバーグ ツナサラダ ベーコンポテト コンソメスープ カルシウムふりかけ 	-
-			エネルギー 517kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.9g 炭水化物 78.4g 食塩 2.2g	エネルギー 593kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.3g 炭水化物 87.2g 食塩 4.2g	エネルギー 572kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19.1g 炭水化物 80.5g 食塩 2.7g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	ごはん カレイのムニエル ほうれん草とコーンのバター炒め 春雨サラダ 味噌汁	七夕そうめん 枝豆のかき揚げ おくら磯和え 七夕デザート 	ロールパン チリコンカン 棒棒鶏風サラダ チョコレートババロア コンソメスープ	ごはん チキン南蛮 小松菜の梅和え ブロッコリー胡麻和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 白身魚フライとコロッケ 菜の花のマヨ辛子和え かぼちゃ煮物 味噌汁	-
-	エネルギー 582kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.2g 炭水化物 70.8g 食塩 3.2g	エネルギー 394kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.9g 炭水化物 73.6g 食塩 1.8g	エネルギー 565kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.8g 炭水化物 68.6g 食塩 3.0g	エネルギー 594kcal 蛋白質 23.3g 脂質 24.1g 炭水化物 68.7g 食塩 3.0g	エネルギー 677kcal 蛋白質 19.9g 脂質 18.8g 炭水化物 105.1g 食塩 4.1g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	親子丼 豆腐サラダ 抹茶ゼリー 味噌汁 	ごはん 豚肉の大根おろしソース ひじき煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん さわらの照り焼き がんも煮物 キャベツと春雨のごま酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	麺紀行〈北海道〉 味噌バターコーンラーメン いももち アスパラサラダ ヨーグルトブルーベリーソース 	ごはん サバの塩焼き ポテトサラダ レンコン炒り煮 かきたま汁	-
-	エネルギー 523kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.0g 炭水化物 73.2g 食塩 3.0g	エネルギー 577kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.6g 炭水化物 77.1g 食塩 3.6g	エネルギー 577kcal 蛋白質 26.9g 脂質 16.0g 炭水化物 77.7g 食塩 3.6g	エネルギー 989kcal 蛋白質 40.4g 脂質 17.6g 炭水化物 167.8g 食塩 4.7g	エネルギー 616kcal 蛋白質 19.8g 脂質 26.0g 炭水化物 71.3g 食塩 3.0g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	ごはん プルコギ ブロッコリーと卵サラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ カルシウムふりかけ 	冷製トマトパスタ チキンナゲット コールスローサラダ コーンスープ	ごはん 肉じゃが 枝豆とコーンの夏サラダ 竹輪と小松菜のカレー炒め 味噌汁 	ロールパン 豚肉とナスのトマト煮 ジャガイモのマセドアンサラダ マンゴープリン	（土用の丑） うなぎ丼 わかめときゅうりの酢の物 すいか すまし汁 	-
-	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.4g 脂質 11.5g 炭水化物 80.3g 食塩 2.3g	エネルギー 609kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.3g 炭水化物 91.8g 食塩 3.0g	エネルギー 561kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.4g 炭水化物 80.0g 食塩 2.7g	エネルギー 620kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.4g 炭水化物 83.5g 食塩 2.5g	エネルギー 639kcal 蛋白質 19.8g 脂質 27.1g 炭水化物 63.5g 食塩 3.7g	-
26	27	28	29	30	31	
-	ごはん 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう 梅おかか和え 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 いんげん胡麻和え 茄子のおろしポン酢和え すまし汁 カルシウムふりかけ 	冷やし中華 竹輪の生姜揚げ 切干大根の煮物 カルシウムヨーグルト 	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ ほうれん草のナムル かきたま汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフンソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	-
-	エネルギー 625kcal 蛋白質 24.2g 脂質 25.9g 炭水化物 71.0g 食塩 3.8g	エネルギー 511kcal 蛋白質 17.6g 脂質 19.5g 炭水化物 61.6g 食塩 3.2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 29.2g 脂質 14.3g 炭水化物 88.7g 食塩 2.8g	エネルギー 551kcal 蛋白質 26.0g 脂質 18.8g 炭水化物 67.4g 食塩 4.0g	エネルギー 592kcal 蛋白質 26.0g 脂質 17.9g 炭水化物 78.1g 食塩 3.2g	-

横浜市多機能型拠点こまち