

7月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
-		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	ごはん 白身魚の酢豚風あんかけ カボチャサラダ 青りんごゼリー 味噌汁	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 ツナとキャベツのサラダ 寒天ミルクプリン コンソメスープ カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 593kcal 蛋白質 26.0g 脂質 17.9g 炭水化物 78.4g 食塩 3.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.6g 炭水化物 81.2g 食塩 2.7g	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 19.9g 脂質 19.0g 炭水化物 79.5g 食塩 2.6g	-
6	7	8	9	10	11	12
-	七夕そうめん 鰯豆とコーンのかき揚げ ほうれん草お浸し 七夕デザート 	ごはん カレイのムニエル じゃがバター 春雨の中華和え 味噌汁	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 ほうじ茶プリン 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 白身フライとコロック 菜の花の辛子マヨネーズ カボチャ煮もの 味噌汁	-
-	エネルギー 553kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.1g 炭水化物 85.3g 食塩 2.7g	エネルギー 622kcal 蛋白質 19.3g 脂質 25.7g 炭水化物 76.3g 食塩 3.2g	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 624kcal 蛋白質 23.5g 脂質 24.5g 炭水化物 75.1g 食塩 2.7g	エネルギー 645kcal 蛋白質 18.0g 脂質 17.3g 炭水化物 102.6g 食塩 4.3g	-
13	14	15	16	17	18	19
-	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 ほうれん草の白和え 味噌汁	ごはん さわら照り焼き 厚揚げの含め煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	麺紀行〈栃木県〉 スープ入り焼きそば 宇都宮餃子 かんぴょうの酢味噌和え レモン牛乳風デザート 	ごはん 鯖の塩焼き ポテトサラダ れんこんの炒め煮 味噌汁	-
-	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 490kcal 蛋白質 25.9g 脂質 12.7g 炭水化物 68.0g 食塩 4.3g	エネルギー 526kcal 蛋白質 25.5g 脂質 13.5g 炭水化物 79.9g 食塩 3.8g	エネルギー 710kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.4g 炭水化物 101.9g 食塩 5.9g	エネルギー 618kcal 蛋白質 19.1g 脂質 25.6g 炭水化物 73.8g 食塩 3.1g	-
20	21	22	23	24	25	26
-	ごはん ブルコギ ブロッコリーと卵のサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ	ごはん 麻婆豆腐 しゅうまい 小松菜ともやしのナムル かきたまスープ カルシウムふりかけ 	ごはん 肉じゃが 枝豆とコーンの夏サラダ ちくわと小松菜のカレー炒め 味噌汁 	ロールパン 豚肉と茄子のトマト煮 マセドアンサラダ マンゴプリン	冷製トマトパスタ チキンナゲット コールスローサラダ コンソメスープ	-
-	エネルギー 515kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.4g 炭水化物 79.0g 食塩 2.1g	エネルギー 573kcal 蛋白質 27.2g 脂質 19.5g 炭水化物 70.2g 食塩 4.6g	エネルギー 584kcal 蛋白質 25.5g 脂質 17.2g 炭水化物 79.9g 食塩 2.7g	エネルギー 614kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.4g 炭水化物 81.7g 食塩 2.5g	エネルギー 511kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.3g 炭水化物 79.0g 食塩 2.7g	-
27	28	29	30	31		
-	ごはん 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう ほうれん草の梅おかか和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 豚肉の生姜焼き インゲン胡麻和え やわらかプリン 味噌汁	冷やし中華 ちくわ生姜揚げ 切干大根の煮物 ライチゼリー 	土用の鰻の日 うなぎ丼 わかめときゅうりの酢の物 茄子のお浸し すまし汁 		-
-	エネルギー 599kcal 蛋白質 23.5g 脂質 25.9g 炭水化物 65.2g 食塩 3.1g	エネルギー 548kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.5g 炭水化物 74.0g 食塩 3.3g	エネルギー 592kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.1g 炭水化物 89.2g 食塩 2.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20.5g 炭水化物 61.4g 食塩 3.6g		-