

7月 献立表

| 日  | 月  | 木   | 金  | 土  |  |    |
|----|--|---|--|--|--|----|
| 28 |  | 1   | 2  | 3  |  |    |
| -  |   |   | ごはん<br>豚肉の大根おろしソース<br>ひじき入り蓮根きんぴら<br>おおか和え<br>味噌汁  | ごはん<br>スペイン風オムレツ<br>ポテトサラダ<br>ミルクプリン<br>コンソメスープ  |  |    |
| -  |  |   | エネルギー 506kcal 蛋白質 24.3g<br>脂質 13.2g 炭水化物 71.0g<br>食塩 2.9g  | エネルギー 591kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 19.1g 炭水化物 82.7g<br>食塩 2.8g  |  |    |
| 4  | 5  | 6   | 7  | 8  | 9  | 10 |
| -  | ロールパン<br>チリコンカン<br>バンバンジー風サラダ<br>パインムース<br>コンソメスープ   | ごはん<br>肉じゃが<br>枝豆とコーンの夏サラダ<br>玉子豆腐<br>味噌汁<br>カルシウムヨーグルト<br> | セタそうめん<br>エビ入りかき揚げ<br>インゲン胡麻和え<br>セタゼリー<br>     | ごはん<br>赤魚西京焼き<br>だしまき卵<br>蒸し鶏根菜胡麻サラダ<br>かぼちゃ煮物<br>味噌汁  | ごはん<br>八宝菜<br>シュウマイ<br>ナムル<br>かきたまスープ<br>                             | -  |
| -  | エネルギー 557kcal 蛋白質 28.6g<br>脂質 18.0g 炭水化物 70.4g<br>食塩 2.5g  | エネルギー 673kcal 蛋白質 30.1g<br>脂質 21.5g 炭水化物 87.4g<br>食塩 3.0g   | エネルギー 588kcal 蛋白質 24.1g<br>脂質 11.3g 炭水化物 92.9g<br>食塩 5.2g  | エネルギー 537kcal 蛋白質 24.0g<br>脂質 14.6g 炭水化物 74.8g<br>食塩 3.6g  | エネルギー 605kcal 蛋白質 21.3g<br>脂質 16.8g 炭水化物 89.8g<br>食塩 3.2g  | -  |
| 11 | 12   | 13  | 14   | 15   | 16   | 17 |
| -  | 郷土料理<栃木県><br>ソースカツ丼<br>かんぴょうの酢の物<br>苺のパウンドケーキ<br>けんちん汁<br> | ごはん<br>カレイのムニエル<br>ポテトチーズ焼き<br>春雨の中華和え<br>味噌汁   | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ビーフソテー<br>ピーナッツ和え<br>味噌汁<br> | 冷やし中華<ゴマダレ><br>ジャコとわかめの和風サラダ<br>杏仁豆腐<br>ワントンスープ  | ごはん<br>ささみカツとコロケ<br>大根と水菜のサラダ<br>茄子カレー炒め<br>コンソメスープ<br>カルシウムふりかけ<br> | -  |
| -  | エネルギー 607kcal 蛋白質 19.2g<br>脂質 16.7g 炭水化物 93.9g<br>食塩 3.5g  | エネルギー 502kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 12.4g 炭水化物 71.0g<br>食塩 3.3g   | エネルギー 531kcal 蛋白質 27.6g<br>脂質 10.7g 炭水化物 78.3g<br>食塩 3.1g  | エネルギー 599kcal 蛋白質 27.7g<br>脂質 18.3g 炭水化物 80.3g<br>食塩 2.6g  | エネルギー 605kcal 蛋白質 21.3g<br>脂質 16.8g 炭水化物 89.8g<br>食塩 3.2g  | -  |
| 18 | 19   | 20  | 21   | 22   | 23   | 24 |
| -  | 夏野菜カレー<br>トマトとアボカドのマリネ<br>フルーツポンチ<br>コンソメスープ   | ごはん<br>サワラの照り焼き<br>厚揚げの煮物<br>きゃべつの甘酢和え<br>味噌汁   | かき揚げ丼<br>ほうれん草のみぞれ和え<br>カルシウムヨーグルト<br>味噌汁<br> | 黒糖ロール<br>ビーフシチュー<br>野菜サラダ<br>コーヒーゼリー<br>                            | 冷製トマトのパスタ<br>ほうれん草のキッシュ<br>コールスローサラダ<br>冷製コーンスープ<br>                | -  |
| -  | エネルギー 607kcal 蛋白質 19.2g<br>脂質 16.7g 炭水化物 93.9g<br>食塩 3.5g  | エネルギー 502kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 12.4g 炭水化物 71.0g<br>食塩 3.3g   | エネルギー 547kcal 蛋白質 18.7g<br>脂質 13.9g 炭水化物 86.0g<br>食塩 2.7g  | エネルギー 647kcal 蛋白質 22.3g<br>脂質 27.5g 炭水化物 77.1g<br>食塩 2.3g  | エネルギー 664kcal 蛋白質 27.4g<br>脂質 20.8g 炭水化物 89.4g<br>食塩 3.5g  | -  |
| 25 | 26   | 27  | 28   | 29   | 30   |    |
| -  | 冷やしギョウぶっかけうどん<br>ちくわの2色あげ(いそべ&紅しょうが)<br>高野豆腐の含め煮<br>抹茶プリン  | ごはん<br>プルコギ<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>ライチゼリー<br>コンソメスープ<br>     | <土用の丑の日><br>うなぎ散らし寿司<br>揚げ出し豆腐<br>茄子とツナの大葉和え<br>味噌汁(なめこわかめ)  | ごはん<br>鮭のバター醤油焼き<br>いんげんカレーソテー<br>辛子マヨネーズ<br>かきたま汁<br>カルシウムふりかけ<br> | ごはん<br>鶏肉の黒酢あんかけ<br>きんぴらごぼう<br>梅おおか和え<br>味噌汁<br>                    | -  |
| -  | エネルギー 615kcal 蛋白質 28.5g<br>脂質 17.5g 炭水化物 83.2g<br>食塩 2.9g  | エネルギー 555kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 18.6g 炭水化物 71.1g<br>食塩 1.5g   | エネルギー 629kcal 蛋白質 26.2g<br>脂質 24.7g 炭水化物 73.1g<br>食塩 3.2g  | エネルギー 460kcal 蛋白質 23.9g<br>脂質 11.7g 炭水化物 61.4g<br>食塩 3.1g  | エネルギー 505kcal 蛋白質 25.2g<br>脂質 11.9g 炭水化物 72.5g<br>食塩 3.5g  | -  |