

令和5年7月 献立表

	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	チンゲン菜ソテー	漬物	ジャム	漬物	ジャム 	漬物	漬物
	牛乳	白菜のツナの和え物	スナップエンドウのサラダ	がんも煮	アスパラベーコン	大根菜ごま和え	ほうれん草とさつま揚げの和え物
	果物 	果物	牛乳	果物	牛乳	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	424Kcal 1.0g	340Kcal 2.0g	491Kcal 1.8g	383Kcal 2.3g	482Kcal 1.5g	320Kcal 2.4g	317Kcal 2.1g
昼食	御飯	ビーフカツ丼	御飯	御飯	御飯	【七夕】 	御飯
	あじの焼き浸し	いんげんのそぼろ煮	鯖のねぎ醤油焼き	鶏の山椒焼き	太刀魚の蒲焼き	おにぎり	牛肉の香味炒め
	小松菜の炒め物	春雨の和え物	添え(和え物)	添え(オクラ)	添え(ししとう)	七夕そうめん	かぼちゃ煮
	大根の梅和え	味噌汁	小松菜の煮びたし	揚げなすの煮浸し	ほうれん草ソテー	枝豆がんも煮	里芋の梅肉和え
	味噌汁		カリフラワーの甘酢和え	キャベツのマヨ和え	スナップエンドウの和え物	すいか 	味噌汁 
			味噌汁	味噌汁 	味噌汁		
	494Kcal 3.1g	660Kcal 2.9g	543Kcal 3.4g	661Kcal 2.5g	553Kcal 2.7g	554Kcal 2.5g	674Kcal 2.9g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	肉味噌豆腐	鶏肉のオイスター炒め	豚肉のしぐれ煮	お豆腐グラタン	チンジャオロース	豆腐ステーキの野菜あんかけ	鶏のもろみ味噌焼き
	ひじき煮	チンゲン菜炒め	にらもやし炒め	じゃが芋の煮っころがし	餃子	さつまいもの天ぷら	添え(スナップエンドウ)
	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ	アスパラの和え物	ツナサラダ	もやしのナムル	海藻サラダ	卵の花
	清汁 	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ 	中華スープ 	味噌汁	なます 
	731Kcal 3.1g	635Kcal 2.2g	525Kcal 2.1g	587Kcal 2.9g	612Kcal 2.9g	662Kcal 2.7g	573Kcal 2.5g
総合計	1649Kcal 7.2g	1635Kcal 7.1g	1559Kcal 7.3g	1631Kcal 7.7g	1647Kcal 7.1g	1536Kcal 7.6g	1564Kcal 7.5g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。