

令和5年7月 献立表

	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29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
	ソーセージソテー	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	しろ菜炒め	冬瓜のスープ煮	ちくわ炒め煮	チーズサラダ	ほうれん草の炒め物	大根菜の炒り煮
	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
	434Kcal 1.0g	326Kcal 2.0g	450Kcal 1.6g	360Kcal 2.7g	487Kcal 1.5g	357Kcal 2.2g	382Kcal 2.0g
昼食	御飯	御飯	おにぎり	【駅弁の日】山口県・新山口駅「みず」	御飯	御飯	御飯
	豚肉のネギ胡麻だれ	牛肉とゴーヤの甘辛炒め	冷麺	五目酢飯 	鶏肉の香味焼	酢豚	ほっけの塩焼き
	添え(ブロッコリー)	枝豆がんも煮	春巻	焼き鯖 	添え(スナップエンドウ)	ビーフンソテー	添え(ししとう)
	卵の花	いんげんのドレ和え	杏仁豆腐	煮物	ぜんまいの炒り煮	小松菜の中華和え	かぼちゃのいとし煮
	おろし和え	味噌汁		ちくわ磯辺揚げ	オクラの和風和え	中華スープ	しろ菜のお浸し
	味噌汁			金平ごぼう	味噌汁		味噌汁 
				いんげんの胡麻和え			
				漬物・赤だし・果物			
517Kcal 2.8g	654Kcal 2.9g	673Kcal 2.8g	715Kcal 4.4g	600Kcal 2.7g	664Kcal 2.9g	501Kcal 2.8g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚のタルタル焼き	太刀魚のゆず醤油焼き	鶏肉のからし焼	豚肉の甘酢炒め	かれいの煮付け	すき煮	鶏の照り煮
	添え(スナップエンドウ)	添え(ししとう)	添え(アスパラ)	たけのこの煮物	添え(白ねぎ・人参)	高野の煮物	添え(ブロッコリー)
	バター南瓜	さつま芋のレモン煮	れんこんの炒め煮	めかぶ	しろ菜ソテー	焼きなす 	ピーマンソテー
	オクラの和え物	ブロッコリーのドレ和え	もやしのさっぱり和え	味噌汁	里芋のずんだ和え	味噌汁 	大根のわさびマヨ和え
	かきたま汁 	清汁	コンソメスープ		清汁 		味噌汁
	523Kcal 2.3g	646Kcal 2.5g	550Kcal 2.3g	507Kcal 2.3g	473Kcal 2.8g	611Kcal 2.9g	622Kcal 2.3g
総合計	1474Kcal 6.1g	1626Kcal 7.4g	1673Kcal 6.7g	1582Kcal 9.4g	1560Kcal 7.0g	1632Kcal 8.0g	1505Kcal 7.1g

※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。