

# 令和5年7月 献立表

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	食パン 	白粥	バターロール 	白粥	白粥
	ブロッコリーのドレ和え	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	しろ菜の炒め煮	冬瓜スープ煮	えび団子煮物	いんげんソテー	白菜のツナの和え物	大根菜炒め
	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
	491Kcal 1.3g	363Kcal 2.0g	471Kcal 1.7g	359Kcal 2.5g	454Kcal 1.3g	346Kcal 2.0g	355Kcal 2.1g
昼食	御飯	おにぎり	御飯	御飯	御飯	夏野菜のカレー 	御飯
	豚冷しゃぶ	鶏南蛮そば	さわらの磯辺焼き	豚肉の生姜焼き	鶏肉のピリ辛焼き	漬物(福神漬)	鮭のムニエル
	ぜんまいの炒り煮	だし巻きたまご	添え(山菜)	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(ソテー)	カリフラワーサラダ	添え(グリーンアスパラ)
	オクラのお浸し	チンゲン菜のごま和え	高野煮	れんこんの煮物	小松菜煮浸し	果物	ひじき煮
	味噌汁 		キャベツのあっさり和え	ピーマンのドレ和え	長芋短冊		パプリカのマリネ
	清汁 		味噌汁 	味噌汁			
	558Kcal 2.9g	586Kcal 3.1g	522Kcal 2.9g	556Kcal 2.5g	581Kcal 3.0g	612Kcal 2.7g	648Kcal 2.6g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さわらの煮付け	煮込みハンバーグ	鶏牛蒡	牛肉のおろし煮	赤魚の甘酢ソース	牛肉の冷やし鉢	豚の角煮
	添え(れんこん)	添え(グラッセ)	アスパラの炒め物	さつまいもの金平	大根の照り煮	とうがんの葛煮	れんこんの香味炒め
	切り干し大根煮	じゃがいもソテー	胡瓜とイカの梅肉和え	モロヘイヤのじゃこ和え	焼きなす	ほうれん草のごま和え	きゅうりの酢の物
	カリフラワーのマヨ和え	ブロッコリードレ和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁 	味噌汁	味噌汁 
	味噌汁 	コンソメスープ 					
	539Kcal 2.5g	559Kcal 3.5g	630Kcal 2.8g	658Kcal 2.8g	542Kcal 2.5g	573Kcal 2.6g	659Kcal 3.6g
総合計	1588Kcal 6.7g	1508Kcal 8.6g	1623Kcal 7.4g	1573Kcal 7.8g	1577Kcal 6.8g	1531Kcal 7.3g	1662Kcal 8.3g

※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。