

令和5年7月 献立表

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	ストロベリーツイスト	白粥	食パン	白粥	バターロール 	白粥	白粥
	ハムサラダ	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	ピーマンのツナ和え	ほうれん草炒め	平天の旨煮	ブロッコリーサラダ	大根菜の炒め煮	南瓜の含め煮
	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
	473Kcal 1.1g	342Kcal 1.8g	491Kcal 1.7g	324Kcal 2.1g	444Kcal 1.2g	330Kcal 2.0g	344Kcal 2.0g
昼食	<お誕生日会>	御飯	御飯	御飯 	御飯	おにぎり	牛丼
	御飯 	ポークチャップ	牛肉の味噌炒め	メンチカツ	ビーフストロガノフ	冷やしぶっかけうどん	さつま芋の昆布煮
	エビフライ	添え(焼き野菜)	じゃが芋の炒め物	添え(キャベツ・トマト)	マカロニソテー	かぶとがんと煮	カリフラワーのツナ和え
	添え(キャベツ・カリフラワー)	アスパラ炒め	春雨の酢の物	スナッフえんどうのソテー	コーンサラダ	フルーツポンチ	味噌汁
	スナッフえんどうのソテー	マカロニサラダ	清汁	白菜の明太マヨ和え	いちごゼリー 		
	野菜サラダ 	コンソメスープ		味噌汁			
	コーンスープ						
	674Kcal 3.0g	600Kcal 3.5g	628Kcal 3.2g	669Kcal 2.9g	682Kcal 3.1g	532Kcal 3.2g	603Kcal 3.0g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	めばるの煮付け	鶏つくねのしそ焼き	かれいのバター醤油焼き	鶏肉のカレー風味炒め	さけのつけ焼き	麻婆豆腐	厚揚げの甘辛生姜煮
	添え(いんげん・人参)	茄子の煮浸し	添え(グラッセ)	大豆煮	添え(甘酢生姜)	蒸しニラ饅頭	にらもやし炒め
	にんにくの芽炒め	小松菜の和え物	チンゲン菜のいか炒め	ピーマンのお浸し	里芋の煮物	小松菜のごま和え	チンゲンサイの和え物
	しろ菜のお浸し	味噌汁	コールスローサラダ	味噌汁 	冷奴 	中華スープ 	味噌汁 
	味噌汁(白菜)		味噌汁 		豚汁 		
	419Kcal 2.5g	557Kcal 2.6g	487Kcal 2.6g	609Kcal 2.8g	594Kcal 2.6g	646Kcal 2.8g	615Kcal 2.5g
総合計	1566Kcal 6.6g	1499Kcal 7.9g	1606Kcal 7.5g	1602Kcal 7.8g	1720Kcal 6.9g	1508Kcal 8.0g	1562Kcal 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。