

7月の献立表

| | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 |
|------|---|--|--|--|--|
| 7月1日 | 和風酢豚 野菜入りだし巻き玉子 鳥賊と大根の炒め煮 チンゲン菜ときこのソテー エネルギー 259kcal 塩分 1.0g | 7月8日 サワラの幽庵焼き 芋餡かけ 彩野菜の焼きなます ピピンパほうれん草 エネルギー 250kcal 塩分 1.3g | 7月15日 豚キムチ炒め 二色高野の含め煮 穴子と竹輪の柳川風 紅白野菜のハーブ酢和え エネルギー 281kcal 塩分 1.7g | 7月22日 サバの竜田揚げ りんごのコンポート 彩り炒り豆腐 ほうれん草のごま和え エネルギー 290kcal 塩分 1.9g | 7月29日 ハンバーグデミグラスソース カニ風味サラダ 大根と豚肉の煮物 小松菜と湯葉の煮浸し エネルギー 224kcal 塩分 1.0g |
| 7月2日 | マグロの照焼き 南瓜のそぼろ煮 ピーマン炒め 大根の梅和え エネルギー 196kcal 塩分 1.2g | 7月9日 青椒肉絲 五目巾着 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草と湯葉の煮浸し エネルギー 241kcal 塩分 1.5g | 7月16日 白身魚フライ ごぼうサラダ はんぺんのトマト焼き 小松菜の錦和え エネルギー 345kcal 塩分 1.3g | 7月23日 豚ちり鍋風 キャベツとツナのレモン酢和え 鮭じゃが煮 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 225kcal 塩分 1.5g | 7月30日 赤魚の生姜煮 南瓜のベーコン煮 山芋とホタテの柚子風味 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 244kcal 塩分 2.0g |
| 7月3日 | チキンステーキ(塩) さつま芋のレモン煮 ナスのトマトソース 海老とカリフラワー炒め エネルギー 284kcal 塩分 1.3g | 7月10日 鮭の塩焼き 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 小松菜と牛肉の煮物 春雨サラダ エネルギー 238kcal 塩分 1.5g | 7月17日 豚肉の味噌煮込み ネギ入りだし巻き玉子 四色豆腐 大豆サラダ エネルギー 313kcal 塩分 0.9g | 7月24日 アジの塩焼き 特製シューマイ ナスとイタリア野菜の塩炒め 黒豆 エネルギー 247kcal 塩分 1.0g | 7月31日 鶏肉と里芋のカレー煮 四色なます 野菜の柚子胡椒炒め インゲンのピーナッツ風味 エネルギー 229kcal 塩分 1.2g |
| 7月4日 | カレイのにんにく味噌焼き 切り昆布とさつま揚げの煮もの 糸コンと鶏肉の煮物 小松菜の柚子和え エネルギー 279kcal 塩分 1.9g | 7月11日 味噌つくね きのこのおひたし 中華うま煮炒め 南瓜サラダ エネルギー 193kcal 塩分 1.4g | 7月18日 サワラのごま風味焼き 人参と玉子の炊き合わせ キノコの味噌マヨグラタン風 干しエビとほうれん草の炒めもの エネルギー 306kcal 塩分 2.1g | 7月25日 牛肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草の錦和え おでん風煮物 五目ひじき エネルギー 214kcal 塩分 1.4g | |
| 7月5日 | 蓮根と鶏肉のカレー煮 大根と椎茸の煮物 肉詰めピーマンフライ ズッキーニとアスパラのソテー エネルギー 280kcal 塩分 1.5g | 7月12日 白身魚の西京焼き マカロニサラダ 肉じゃが ほうれん草の辛子和え エネルギー 271kcal 塩分 2.2g | 7月19日 チキンステーキ(醤油) じゃが芋のクリーム煮 野菜入りトマトピーンズ ゴマドレサラダ エネルギー 234kcal 塩分 1.0g | 7月26日 タラのスパイス焼き 茄子のサレルノ風 チキンクリームシチュー 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 192kcal 塩分 1.3g | |
| 7月6日 | サバの塩焼き 二色豆(黒豆・白花豆) ホタテと青菜の刻み炒め 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 244kcal 塩分 1.0g | 7月13日 牛しぐれ煮 だし巻き玉子 里芋と厚揚げのトロ煮 小松菜の磯辺和え エネルギー 247kcal 塩分 1.5g | 7月20日 まぐろハンバーグ キャベツとハムの中華炒め 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め 小松菜の菜種和え エネルギー 253kcal 塩分 1.4g | 7月27日 餃子のカレーマリーネ 白菜の浅漬け 鶏じゃが 梅春雨 エネルギー 289kcal 塩分 2.6g | |
| 7月7日 | 和風ハンバーグ 小松菜のピーナッツ和え 牛肉と根菜の煮物 コンニャクの中華和え エネルギー 265kcal 塩分 1.3g | 7月14日 八宝菜 牛蒡の胡麻酢和え 田舎煮 キャベツの沢庵和え エネルギー 287kcal 塩分 1.9g | 7月21日 野菜と豚肉のカレー炒め 温野菜サラダ 炒り鶏 白菜の炒め漬け エネルギー 221kcal 塩分 1.2g | 7月28日 サワラのもろみ焼き 南瓜煮 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ ほうれん草の柚子和え エネルギー 270kcal 塩分 1.5g | |