

7月の献立表

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
7月1日	豚の生姜焼き 小松菜の錦和え 餃子のかに風あんかけ 竹の子のピリ辛炒め エネルギー 199kcal 塩分 2.1g	7月8日 鮭の塩焼き 三角しのだ 鶏豆腐 小松菜とタコのにんにく和え エネルギー 190kcal 塩分 2.5g	7月15日 豚肉のジンギスカン風 里芋のそぼろあんかけ 四色豆腐 コーン春雨サラダ エネルギー 209kcal 塩分 2.3g	7月22日 サワラの西京焼き 13品目うの花 肉野菜炒め 竹の子と人参のおかか煮 エネルギー 198kcal 塩分 0.9g	7月29日 韓国風焼肉炒め 里芋の煮ころがし マーボー豆腐 きんぴらごぼう エネルギー 219kcal 塩分 2.1g
7月2日	八宝菜 厚揚げのオランダ煮 蒸し鶏のネギソース もやしのナムル エネルギー 164kcal 塩分 2.1g	7月9日 つくば鶏の松風焼き ヘルシーチンジャオ あさりとキャベツのミルク煮 うずら豆 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	7月16日 白身魚のみぞれ煮 きのこのおひたし マーボーナス ふきの二杯酢 エネルギー 185kcal 塩分 2.3g	7月23日 鶏肉の山賊焼き きのことちくわの和風ソテー カレー風味ソテー ピビンパほうれん草 エネルギー 216kcal 塩分 2.0g	7月30日 赤魚の塩麹焼き 三色炒め煮 根菜のカボナータ風 白菜の中華マリネ エネルギー 173kcal 塩分 1.8g
7月3日	豚すき 野菜入りだし巻き玉子 肉詰め蓮根フライ 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 234kcal 塩分 1.7g	7月10日 ブリのおろし煮 りぼんパスタのベベロン風 まが玉豆腐の青菜煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 363kcal 塩分 1.6g	7月17日 男爵和風豚 ゴマドレサラダ ホタテと青菜の刻み炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 183kcal 塩分 1.4g	7月24日 タラのスパイス焼き じゃが芋のクリーム煮 肉詰めピーマンフライ インゲンのピーナッツ風味 エネルギー 246kcal 塩分 2.3g	7月31日 和風メンチカツ がんものかぶら蒸し風 あさりとじゃが芋の白ワイン煮 青物の昆布め エネルギー 249kcal 塩分 1.9g
7月4日	サバの甘酢あん風 南蛮きんぴら風 豆腐の和風煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 270kcal 塩分 1.3g	7月11日 ホイコーロー ほうれん草の錦和え お酢でさっぱり鶏肉煮込み ミックスピーンズ エネルギー 189kcal 塩分 2.3g	7月18日 ブリの照焼き ジャンボシューマイ 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 干しエビとほうれん草の炒めもの エネルギー 285kcal 塩分 1.7g	7月25日 焼き餃子 ほうれん草とタコのにんにく和え ソーセージのポトフ風 温野菜サラダ エネルギー 222kcal 塩分 1.8g	
7月5日	豚キムチ炒め 麩と覆のさつと煮 穴子と竹輪の柳川風 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 241kcal 塩分 2.4g	7月12日 サバの煮付け インゲンとさつま揚げの金平 ピーマン炒め 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 282kcal 塩分 1.5g	7月19日 豚肉のマヨネーズ炒め 大豆と穴子の甘煮 イカと太根の炒め煮 青菜のナムル エネルギー 205kcal 塩分 1.9g	7月26日 サバの照焼き 小松菜の胡麻和え 野菜の味噌炒め 中華風春雨サラダ エネルギー 279kcal 塩分 2.0g	
7月6日	赤魚の粕漬焼き 南瓜煮洋風仕立て ピーマンの塩炒め ほうれん草の磯辺和え エネルギー 267kcal 塩分 1.7g	7月13日 豚肉とゴボウの生姜煮 りんごのコンポート 彩り炒り豆腐 小松菜のおかか和え エネルギー 205kcal 塩分 1.5g	7月20日 サバのごま風味焼き 小松菜と玉葱のツナ和え 南瓜のほっこり煮 コンニャクの中華和え エネルギー 297kcal 塩分 1.6g	7月27日 ハンバーグデミグラスソース えのきのおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー 干しエビと小松菜の中華風 エネルギー 198kcal 塩分 2.1g	
7月7日	味噌つくね ナスのトマトソース 太根と豚肉の煮物 枝豆のおかか和え エネルギー 222kcal 塩分 2.2g	7月14日 サワラの醤油幽庵焼き ミニロールキャベツのトマト煮 太根と椎茸の煮物 インゲンと豚ひき肉炒め エネルギー 173kcal 塩分 1.3g	7月21日 牛すきやき 紅生姜 中華風もやし炒め ほうれん草の柚子和え エネルギー 196kcal 塩分 2.5g	7月28日 海鮮塩炒め 南瓜と枝豆の煮物 味噌田菜 ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 173kcal 塩分 2.3g	