

ねん がつ こんだてひょう
2024年 7月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	
	ごはん みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き カリフラワーのソテー ほうれん草のごま和え	ごはん みそ汁 油淋鶏 里芋の煮物 玉葱サラダ	親子丼 みそ汁 じゃがいものカレー炒め こまつなのマヨネーズ和え	ごはん みそ汁 豚肉の生姜煮 がんもの煮物 トマトの和え物	ごはん 七夕みそ汁 さわらの酢じめ焼き 麻婆春雨 チンゲン菜の辛子和え	
	1605 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.0 g 食塩 3.0 g	1659 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g	1616 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 20.2 g 食塩 3.5 g	1639 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.2 g 食塩 3.2 g	1594 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g	
	8日	9日	10日	11日	12日	
	ごはん みそ汁 鶏肉のんにく醤油焼き きんぴられんこん フルーツ(パイナップル)	ごはん みそ汁 ハンバーグ 野菜のスープ煮 コールスローサラダ	ごはん みそ汁 カレーのカレームニエル かぼちゃ煮 やさいサラダ	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 ひじきの煮物 たたききゅうり	ごはん もやしのスープ 鶏肉の香味ソースがけ れんこんと竹輪の煮物 こまつなのわさび和え	
	1596 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g	1602 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 19.9 g 食塩 3.9 g	1602 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 8.6 g 食塩 3.4 g	1626 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 22.3 g 食塩 3.7 g	1611 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 12.5 g 食塩 3.2 g	
	15日	16日	17日	18日	19日	
	うみのひ 	ごはん みそ汁 アジフライ 切干大根の炒り煮 おくらおろし	ごはん みそ汁 回鍋肉 かにしゅうまい ほうれん草のお浸し	ごはん かぶとベーコンのスープ 鶏肉のレモンソースがけ こまつなときのこのソテー きゅうりと甘酢生姜	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 きくらげと野菜の炒め物 もやしの胡麻酢和え	
	1632 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 22.2 g 食塩 2.8 g	1662 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 23.7 g 食塩 3.6 g	1561 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g	1593 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 19.4 g 食塩 3.2 g		
	22日	23日	24日	25日	26日	
	ごはん テグタン(たらの韓国鍋) 水ぎょうざ さつまいもサラダ	ごはん ベトナムスープ(ふおー) 蒸し鶏 春巻き 白菜の磯和え	ごはん みそ汁 ムサカ(ひきにくのオープン焼き風) 厚揚げの煮物 フルーツ(もも)	ごはん みそ汁 豚肉のきのこ炒め わかめサラダ カフェラテプリン	ごはん オニオンスープ 魚のポワレ ラヴィゴットソース こまつなの洋風煮浸し ポテトサラダ	    
	1645 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g	1646 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 17.7 g 食塩 2.6 g	1590 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g	1630 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 16.2 g 食塩 3.5 g	1590 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.4 g 食塩 2.6 g	
	29日	30日	31日			
	ミートカレー ほうれん草のスープ フレンチサラダ フルーツ(みかん)	ごはん みそ汁 厚揚げのトマト煮 なすの揚げ出し きゃべつのおかか和え	ごはん みそ汁 てりやきハンバーグ 高野豆腐の煮物 かぶときゅうりの和え物			
	1652 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.9 g	1673 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 24.9 g 食塩 3.7 g	1653 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.7 g 食塩 3.8 g			

※入庫(にゆうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゆー)を変更(へんこう)する場合がありますのでご了承ください。