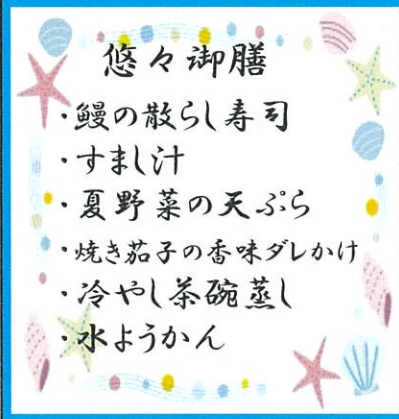


7月週間献立表

日)	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)
スープ煮	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮・牛乳	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳	御飯・味噌汁 葱入り玉子焼き 小松菜の生姜和え イカの塩辛 漬物・牛乳	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花のお浸し 梅干し 漬物・牛乳
15kcal	エネルギー： 538kcal	エネルギー： 478kcal	エネルギー： 472kcal	エネルギー： 487kcal	エネルギー： 429kcal	エネルギー： 402kcal
スープ煮 サラダ 牛乳	バターロール イチゴジャム 麩の卵とじ・ミートボール 卵サラダ ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 目玉焼き・野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン いわしの梅煮 はんぺんバター焼き キャベツとハムのサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鰯のバター焼き 南瓜のそぼろ煮・アスパラサラダ ココア・牛乳	食パン イチゴジャム 葱入り玉子焼き・小松菜の生姜和え マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き 菜の花のお浸し・えび焼売 コーンスープ・牛乳
焼き	チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 鶏肉の胡麻醤油焼き コロッケ 青梗菜の生姜和え 果物 味噌汁	御飯 鱈の南蛮漬け 京がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 味噌汁	けんちんうどん コロッケ 胡麻和え ゼリー	御飯 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ
57kcal	エネルギー： 489kcal	エネルギー： 513kcal	エネルギー： 510kcal	エネルギー： 578kcal	エネルギー： 439kcal	エネルギー： 598kcal
一すかけ ドレかけ	御飯 ホキの和風ムニエル 炒り豆腐 蕪の浅漬け 金時煮豆・味噌汁	御飯 ほっけの味噌煮 蓮根のバター醤油炒め 胡瓜なます 漬物・すまし汁	御飯 厚揚げと豚肉のみぞれ煮 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物・味噌汁	御飯 鯖の塩焼き じゃが芋の田舎煮 菜の花のおかか和え 漬物・すまし汁	 <p style="text-align: center;">悠々御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鰻の散らし寿司 ・すまし汁 ・夏野菜の天ぷら ・焼き茄子の香味ダレかけ ・冷やし茶碗蒸し ・水ようかん 	御飯 照り焼きチキン 帆立風味フライ 胡瓜とセロリの和え物 漬物・味噌汁
35kcal	エネルギー： 462kcal	エネルギー： 469kcal	エネルギー： 629kcal	エネルギー： 427kcal	エネルギー： 672kcal	エネルギー： 532kcal
87kcal	エネルギー： 1489kcal	エネルギー： 1460kcal	エネルギー： 1611kcal	エネルギー： 1492kcal	エネルギー： 1540kcal	エネルギー： 1532kcal
22g	たんぱく質 62g 脂質 0.1g	たんぱく質 60.1g 脂質 0.1g	たんぱく質 50.0g 脂質 2.0g	たんぱく質 67.2g 脂質 2.0g	たんぱく質 50.2g 脂質 0.2g	たんぱく質 61.7g 脂質 2.7g