

せせらぎ《配食》7月 献立表

| | 7月1日(日) | 7月2日(月) | 7月3日(火) | 7月4日(水) | 7月5日(木) | 7月6日(金) | 7月7日(土) |
|----|---|--|--|---|---|---|---|
| 昼食 | 赤飯・みそ汁 鶏肉味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物 | ご飯・スープ 回鍋肉 オクラごまあえ ピーマンソテー 漬物 | 親子丼・みそ汁 なす漬し 青菜お浸し ゼリー | ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 マカロニサラダ ひじき炒り煮 漬物 | ご飯・すまし汁 ミックスフライ ほうれんそう辛和え 里芋そぼろ煮 漬物 | ご飯・みそ汁 ハンバーグデサーツ めたあえ ポテト金平 漬物 | そうめん 天ぷら キャベツ中華和え 冬瓜あんかけ デザート |
| 成分 | エネルギー 674Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.4g 塩分 3.6g | エネルギー 679Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 塩分 3.9g | エネルギー 689Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.8g 塩分 2.9g | エネルギー 573Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 11.5g 塩分 3.0g | エネルギー 618Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 7.6g 塩分 3.1g | エネルギー 636Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.7g 塩分 4.2g | エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.2g 塩分 4.4g |
| 夕食 | ご飯・みそ汁 魚照り焼き ふきと海揚げ煮物 キャベツ酢の物 漬物 | まごほん・みそ汁 鯖塩焼き 卵の花 カブの煮物 漬物・デザート | ご飯・みそ汁 魚おろし煮 きゅうりともやし酢の物 さつま芋の煮物 漬物・デザート | ご飯・みそ汁 餃子 フロッキーごまだれ 金平ごぼう 漬物・デザート | ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物 | 鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え煮 漬物 デザート | ご飯・かきたま汁 鯖すりげ 青菜お浸し 刻み昆布煮 漬物 |
| 成分 | エネルギー 618Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.1g 塩分 3.4g | エネルギー 655Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.6g 塩分 2.8g | エネルギー 683Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 114.6g 塩分 3.4g | エネルギー 632Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 14.7g 塩分 3.4g | エネルギー 647Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.6g 塩分 3.6g | エネルギー 615Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.6g 塩分 2.5g | エネルギー 671Kcal たんぱく質 29.2g 脂質 14.8g 塩分 3.3g |
| | 7月8日(日) | 7月9日(月) | 7月10日(火) | 7月11日(水) | 7月12日(木) | 7月13日(金) | 7月14日(土) |
| 昼食 | ご飯・みそ汁 魚の塩焼き かんときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物・デザート | ご飯・みそ汁 さわら西京焼き オクラおなかあえ 炒り豆腐 漬物 | 冷やし中華 スープ 八宝菜 春巻き フルーツ | ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐 漬物 | ミートソース スープ コールスローサラダ ゼリー | ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物 | ご飯・みそ汁 鶏煮魚 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー |
| 成分 | エネルギー 583Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 9.0g 塩分 3.5g | エネルギー 614Kcal たんぱく質 31.1g 脂質 13.2g 塩分 2.9g | エネルギー 656Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.4g 塩分 4.3g | エネルギー 692Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 12.5g 塩分 3.1g | エネルギー 640Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.0g 塩分 4.5g | エネルギー 731Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 21.1g 塩分 4.5g | エネルギー 642Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 9.3g 塩分 2.6g |
| 夕食 | ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き そちまめ 切干大根煮 漬物・デザート | ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしナムル 厚揚げ焼 漬物・デザート | ご飯・みそ汁 鮭塩焼き 青菜お浸し かぼちゃの煮物 漬物 | ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 大根かにあんかけ トマトサラダ 漬物 | ご飯・みそ汁 揚げ魚野菜あんかけ ほうれん草菊花和え 金平れんこん 漬物 | ピースご飯・みそ汁 魚幽庵焼き 白菜お浸し こんにゃく佃煮 漬物 | ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 とろろ天 温泉卵 漬物 |
| 成分 | エネルギー 639Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.9g 塩分 3.7g | エネルギー 682Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.1g 塩分 3.9g | エネルギー 627Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 13.8g 塩分 2.9g | エネルギー 608Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.6g 塩分 3.7g | エネルギー 588Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 6.1g 塩分 3.7g | エネルギー 691Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.1g 塩分 3.6g | エネルギー 683Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.5g 塩分 3.6g |
| | 7月15日(日) | 7月16日(月) | 7月17日(火) | 7月18日(水) | 7月19日(木) | 7月20日(金) | 7月21日(土) |
| 昼食 | ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物 | ご飯・すまし汁 冷しゃぶ からし和え ごぼうの煮物 漬物 | ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおなか煮 漬物 | ご飯・みそ汁 鮭ムニエル きゃべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物 | シーフードカレー スープ・オムレツ サラダ フルーツ 漬物 | ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物 | ご飯・かきたま汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物 |
| 成分 | エネルギー 623Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 13.7g 塩分 3.4g | エネルギー 640Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.7g 塩分 2.0g | エネルギー 626Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.3g 塩分 4.6g | エネルギー 671Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.9g 塩分 4.1g | エネルギー 674Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.4g 塩分 5.2g | エネルギー 667Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.4g 塩分 3.1g | エネルギー 650Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.4g 塩分 2.5g |
| 夕食 | ご飯・みそ汁 ぶりの塩焼き 青菜お浸し 肉じゃが 漬物 | ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 酢の物 茶碗蒸し 漬物 | うどん・めんつゆ 海鮮かき揚げ アスパラお浸し かぼちゃそぼろ煮 デザート | ご飯・みそ汁 ロールキャベツ もずく さつまあげ煮物 漬物・デザート | ご飯・みそ汁 鶏肉和風ムニエル 小松菜なめたけ和え じゃがいも合め煮 漬物 | 十六穀ご飯・みそ汁 メンチカツ 焼き合わせ 切干和え物 漬物 | ご飯・みそ汁 豚肉川煮 おかひじき和え物 フロッキーかにあん 漬物・デザート |
| 成分 | エネルギー 641Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.8g 塩分 3.2g | エネルギー 654Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 10.1g 塩分 3.8g | エネルギー 572Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.1g 塩分 3.1g | エネルギー 588Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 4.5g 塩分 3.9g | エネルギー 661Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.1g 塩分 3.2g | エネルギー 693Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.9g 塩分 3.8g | エネルギー 576Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.7g 塩分 3.3g |
| | 7月22日(日) | 7月23日(月) | 7月24日(火) | 7月25日(水) | 7月26日(木) | 7月27日(金) | 7月28日(土) |
| 昼食 | チキンライス スープ オムレツ・ハンバーグ 大根サラダ フルーツヨーグルト | ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物・デザート | ちらしずし 消まし汁 おろし酢和え じゃがいも牛そぼろ煮 デザート | ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ なす漬し れんこん辛子マヨ和え 漬物 | ご飯・みそ汁 鶏肉油淋ソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物 | ご飯・みそ汁 焼売 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物 | ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物 |
| 成分 | エネルギー 569Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 13.0g 塩分 4.3g | エネルギー 701Kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.9g 塩分 3.6g | エネルギー 714Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.4g 塩分 5.2g | エネルギー 667Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.4g 塩分 3.1g | エネルギー 622Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.2g 塩分 2.3g | エネルギー 692Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.8g 塩分 3.4g | エネルギー 669Kcal たんぱく質 30.5g 脂質 17.7g 塩分 3.0g |
| 夕食 | ご飯・みそ汁 くらもち照り焼き きゅうり酢の物 かぶの煮物 漬物 | 丼系玄米ご飯・みそ汁 ヒレカツと魚フライ やきなすお浸し 豆腐かにあんかけ 漬物 | ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 くるみお浸し デザート | ご飯・みそ汁 エビ焼売 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物 | ご飯・みそ汁 冷やし鉢 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ 漬物・デザート | ご飯・みそ汁 うなぎ きゃべつごま酢和え ひじき炒り煮 漬物 | ご飯・みそ汁 牛乳 酢味噌和え 切干大根煮物 漬物・デザート |
| 成分 | エネルギー 652Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.1g 塩分 3.1g | エネルギー 597Kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.7g 塩分 3.8g | エネルギー 671Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.4g 塩分 3.3g | エネルギー 692Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.7g 塩分 3.5g | エネルギー 685Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.6g 塩分 2.9g | エネルギー 603Kcal たんぱく質 9.0g 脂質 3.2g 塩分 3.2g | エネルギー 689Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.1g 塩分 3.8g |
| | 7月29日(日) | 7月30日(月) | 7月31日(火) | | | | |
| 昼食 | ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 漬物 | ポークカレー スープ・オムレツ 豆腐サラダ ゼリー 漬物 | ご飯・みそ汁 ぶり照焼 大根マヨあえ じゃがいもそぼろ煮 漬物 | | | | |
| 成分 | エネルギー 583Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.5g 塩分 3.2g | エネルギー 733Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 25.4g 塩分 4.4g | エネルギー 656Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 16.4g 塩分 2.9g | | | | |
| 夕食 | ご飯・みそ汁 蒸し鶏みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物 漬物 | 深川ごはん・みそ汁 ホッケみりん焼 小松菜梅あえ 厚焼き卵 漬物 | ご飯・みそ汁 家常豆腐 二色あえ はずと白滝炒め 漬物 | | | | |
| 成分 | エネルギー 637Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 10.8g 塩分 3.5g | エネルギー 541Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 8.6g 塩分 4.5g | エネルギー 604Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.1g 塩分 3.0g | | | | |

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

※ エネルギー表示は、御飯150gにて算出しております。

