

等々力の家 献立表 ~令和3年7月度~

	7月1日 金曜日	7月2日 金曜日	7月3日 土曜日
献立	<p>御飯 コンソメスープ(冬瓜・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ かまぼこほろろ草の炒め物 ワカロニのさつぱりサラダ</p>	<p>御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 香の物(赤しその実漬け)</p>	<p>御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え</p>
成分	<p>エネルギー 632kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17g 食塩 2.3g</p>	<p>エネルギー 521kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.2g 食塩 2.9g</p>	<p>エネルギー 687kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.3g 食塩 2g</p>
	7月5日 月曜日	7月6日 火曜日	7月7日 水曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(若布・ねぎ) 豚肉のんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(玉葱・にら) かニク・アロウ・オチカツ アロウ・オチカツ フルーツ缶(みかん)</p>	<p>(七夕) 七夕そうめん 鶏ささみの変わり揚げ 天の川サラダ 星のせりー</p>
成分	<p>エネルギー 621kcal 蛋白質 20.1g 脂質 23g 食塩 2.7g</p>	<p>エネルギー 619kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.8g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 629kcal 蛋白質 26.7g 脂質 20.3g 食塩 4.4g</p>
	7月12日 月曜日	7月13日 火曜日	7月14日 水曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらのしそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツの酢味噌和え</p>	<p>中華飯 中華スープ(えのき・大根菜) 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え</p>	<p>御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け</p>
成分	<p>エネルギー 432kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.1g 食塩 3g</p>	<p>エネルギー 540kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.8g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 480kcal 蛋白質 22.3g 脂質 6.4g 食塩 2.5g</p>
	7月19日 月曜日	7月20日 火曜日	7月21日 水曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の照り焼き なすの含め煮 ほうれん草のわさび和え</p>	<p>御飯 みそ汁(若布・椎茸) ほきの和風ムニエル なすの含め煮 キャベツのサラダ</p>	<p>御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) めぬけの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬け)</p>
成分	<p>エネルギー 532kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.4g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 517kcal 蛋白質 21g 脂質 13.7g 食塩 2.7g</p>	<p>エネルギー 552kcal 蛋白質 24g 脂質 9.9g 食塩 2.8g</p>
	7月26日 月曜日	7月27日 火曜日	7月28日 水曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(油揚げ・大根菜) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物</p>	<p>海老どらろ コンソメスープ(アツシユルム・絹さや) 牛肉コロツケ ワカロニサラダ</p>	<p>【土用の丑】 うなぎの三色丼 清汁(小豆・貝割れ) 豚肉と冬瓜の煮物 青菜のこまごし</p>
成分	<p>エネルギー 536kcal 蛋白質 22g 脂質 15.6g 食塩 3.4g</p>	<p>エネルギー 659kcal 蛋白質 18.1g 脂質 20.3g 食塩 4.2g</p>	<p>エネルギー 581kcal 蛋白質 23g 脂質 17.7g 食塩 2.7g</p>
	7月29日 木曜日	7月30日 金曜日	7月31日 土曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(冬瓜・コーン) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の中華サラダ</p>	<p>御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ</p>	<p>御飯 お吸物(とろろ・葱) 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し</p>
成分	<p>エネルギー 515kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 586kcal 蛋白質 23.5g 脂質 19.6g 食塩 2.3g</p>	<p>エネルギー 487kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.1g 食塩 3g</p>
	7月15日 木曜日	7月16日 金曜日	7月17日 土曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け</p>	<p>御飯 みそ汁(若布・人参) ミートローフ 小松菜の和え物 香の物(しその実漬け)</p>	<p>御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) めぬけの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬け)</p>
成分	<p>エネルギー 480kcal 蛋白質 22.3g 脂質 6.4g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 620kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.4g 食塩 2.9g</p>	<p>エネルギー 552kcal 蛋白質 24g 脂質 9.9g 食塩 2.8g</p>
	7月12日 月曜日	7月13日 火曜日	7月14日 水曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の照り焼き なすの含め煮 ほうれん草のわさび和え</p>	<p>御飯 みそ汁(若布・椎茸) ほきの和風ムニエル なすの含め煮 キャベツのサラダ</p>	<p>御飯 みそ汁(冬瓜・コーン) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の中華サラダ</p>
成分	<p>エネルギー 432kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.1g 食塩 3g</p>	<p>エネルギー 540kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.8g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 515kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9g 食塩 2.6g</p>
	7月19日 月曜日	7月20日 火曜日	7月21日 水曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(油揚げ・大根菜) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物</p>	<p>海老どらろ コンソメスープ(アツシユルム・絹さや) 牛肉コロツケ ワカロニサラダ</p>	<p>【土用の丑】 うなぎの三色丼 清汁(小豆・貝割れ) 豚肉と冬瓜の煮物 青菜のこまごし</p>
成分	<p>エネルギー 536kcal 蛋白質 22g 脂質 15.6g 食塩 3.4g</p>	<p>エネルギー 659kcal 蛋白質 18.1g 脂質 20.3g 食塩 4.2g</p>	<p>エネルギー 581kcal 蛋白質 23g 脂質 17.7g 食塩 2.7g</p>
	7月26日 月曜日	7月27日 火曜日	7月28日 水曜日
献立	<p>御飯 みそ汁(冬瓜・コーン) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の中華サラダ</p>	<p>御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ</p>	<p>御飯 お吸物(とろろ・葱) 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し</p>
成分	<p>エネルギー 515kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 586kcal 蛋白質 23.5g 脂質 19.6g 食塩 2.3g</p>	<p>エネルギー 487kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.1g 食塩 3g</p>
	7月15日 木曜日	7月16日 金曜日	7月17日 土曜日

