

# 渋谷区ひがし健康フラザ << テイサービス >> 7月 献立表

		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)		7月4日(土)	
昼食		ごはん みそ汁 ブリの照り焼き 高野豆腐の煮物 おくらの和え物		ひじきわかめご飯 みそ汁 赤魚みりん漬焼き 生揚げと野菜の煮物 もやしのナムル		ごはん みそ汁 チキンガーリックソテー れんこんの煮物 青菜とツナのわさび和え		ごはん シーフードカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツ	
成分		エネルギー 546 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.5 g 塩分 2.3 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.8 g 塩分 3.0 g				
おやつ		リンゴゼリー 58	ワッフル 67	ミルクサブレ 92	ヨーグルトケーキ 63				
		7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)		
昼食		ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース ホウレン草とベーコンのサラダ じゃが煮	豆ごはん 清汁 さわら西京焼き 肉団子と野菜の煮物 キャベツとかにかまサラダ	ごはん みそ汁 チキン香草焼き ごぼうと人参煮 青菜となめたけ和え	ごはん みそ汁 油揚げの肉詰め 竹輪ときのこの煮物 いんげんのおかか和え	ごはん みそ汁 かに玉 茄子生姜醤油煮 小松菜の白和え	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 刻み昆布煮 菜の花柚子和え		
成分		エネルギー 522 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.7 g 塩分 3.0 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.8 g 塩分 3.1 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 16.6 g 塩分 2.9 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.5 g 塩分 2.9 g		
おやつ		チョコたい焼き 67	抹茶パンケーキ 61	クレープ 92	くろ棒 59	ヨーグルト 64	メフルパンケーキ 65		
		7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)		
昼食		菜めし みそ汁 赤魚の煮付け ぜんまい煮 そら豆のサラダ	ごはん みそ汁 ハンバーグマトソース 南瓜サラダ 青菜のしらす和え	ごはん みそ汁 たらの粕漬焼き カリフラワーサラダ がんもの煮物	ごはん みそ汁 チキンおろしポン酢 ひじき煮 いんげんなめ茸	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切干大根煮 ホウレンソウの磯辺和え	ごはん コンソメスープ メンチカツ 大根と人参の和え物 ナポリタン		
成分		エネルギー 509 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.5 g 塩分 2.5 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 塩分 2.3 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 19.1 g 塩分 2.7 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.5 g 塩分 2.6 g		
おやつ		バウムクーヘン 100	チョコワッフル 68	人形焼き 79	エクレア 92	ソフトサラダ 59	メロンゼリー 38		
		7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)		
昼食		ごはん 中華スープ 焼き餃子 かぼちゃの煮物 ほうれん草竹輪わさび和え	鰻めし 清汁 里芋の煮物 切干大根のサラダ	ごはん みそ汁 和風おろしハンバーグ 菜の花ごま和え ポテトサラダ	ごはん みそ汁 たらの野菜あんかけ さつま芋の甘煮 もやしの中華和え	ごはん みそ汁 黒豚シューマイ ほうれん草の卵とじ 大根の和風和え	ゆかりご飯 みそ汁 カレイの煮付け ごぼうサラダ 茄子とピーマンの炒め煮		
成分		エネルギー 515 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.8 g 塩分 3.0 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.6 g 塩分 2.2 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 6.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.1 g 塩分 2.8 g		
おやつ		紅茶ケーキ 89	ぶどうゼリー 58	ぼたぼた焼き 51	シュークリーム 77	どら焼き 79	黒蜜パンケーキ 62		
		7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)			
昼食		ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 大学いも チンゲン菜のナムル	ごはん みそ汁 鶏肉醤油麹焼き カリフラワーカレーマヨ ほうれん草ごま和え	ごはん みそ汁 鰯のきのこ餡かけ ふきの煮物 水菜ともやしの和風あえ	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 大根の煮物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 照焼豆腐ハンバーグ 里芋の鶏そぼろ煮 青梗菜の中華和え			
成分		エネルギー 568 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.6 g 塩分 2.1 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.3 g 塩分 3.1 g			
おやつ		いちごゼリー 38	カルシウムあられ 47	チョコバウム 92	桃ゼリー 36	プリン 78			

※ 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。