

平成27年7月 昼食献立表 ①

日 月 曜日	
	カロリー
ごはん	kcal
みそ汁	kcal
	kcal
合計カロリー	塩分 g 0 kcal

日 火 曜日	
	カロリー
ごはん	kcal
みそ汁	kcal
	kcal
合計カロリー	塩分 g kcal

1日 水 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
鶏肉と茄子のごま煮 白菜とあさりの煮びたし いんげん旨煮	132 kcal
合計カロリー	塩分2.6 g 366 kcal

2日 木 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの塩焼き かぼちゃの煮物 春菊のごま和え	227 kcal
合計カロリー	塩分2.7 g 218 kcal

3日 金 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
天津丼	
豆の温サラダ	344 kcal
合計カロリー	塩分3.7 g 578 kcal

4日 土 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ひらけオムレツ さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草としいたけのソテー	211 kcal
合計カロリー	塩分2.7 g 445 kcal

6日 月 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
肉団子甘酢あん 高野豆腐の卵とじ きのこマリネ	246 kcal
合計カロリー	塩分2.6 g 480 kcal

7日 火 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豚肉と大根の炒め煮 茄子の彩り中華ドレッシング 蒸し鶏サラダ	332 kcal
合計カロリー	塩分3.1 g 566 kcal

8日 水 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまのおろし煮 かぼちゃのそぼろあん わかめと玉ねぎの酢の物	233 kcal
合計カロリー	塩分3.2 g 467 kcal

9日 木 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
親子丼 切干大根と紫玉葱のおかか和え	241 kcal
合計カロリー	塩分5.4 g 475 kcal

10日 金 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ほっけの塩焼き 厚焼玉子 春雨のオイスター炒め	230 kcal
合計カロリー	塩分2.8 g 464 kcal

11日 土 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あらびき包み焼きハンバーグ 根菜のごった煮 菜の花の辛し和え	258 kcal
合計カロリー	塩分5.5 g 492 kcal

13日 月 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さわら照焼 冬瓜のそぼろあんかけ 春菊のごま和え	237 kcal
合計カロリー	塩分2.8 g 471 kcal

14日 火 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの煮付け 肉団子の和風カレー しいたけの和風ナムル	310 kcal
合計カロリー	塩分4 g 563 kcal

15日 水 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豆腐ハンバーグの野菜あん 茄子の田楽煮 いんげん旨煮	208 kcal
合計カロリー	塩分2.3 g 442 kcal

平成27年7月 昼食献立表 ②

16 (木) 17 (金) 18 (土)

納涼祭 お楽しみ 昼食

焼きそば・おにぎり・ウインナー・デザート
おやつ：かき氷、わたあめ

20日 月曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
チキンのカレー煮込み 白菜とあさりの煮びたし れんこん金平	163 kcal
	塩分2.4g
合計カロリー	397 kcal

21日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ハッシュドビーフ	239 kcal
ポテトサラダ	
	塩分3.4g
合計カロリー	473 kcal

22日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
鶏肉のバジルソテー 切り干し大根の煮物 いんげん豆煮	347 kcal
	塩分2.8g
合計カロリー	571 kcal

23日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまの蒲焼き	
	え
根菜のごった煮	413 kcal
大根とわかめの酢味噌和	

24日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
鶏むね肉の唐揚げ	
卵の花	498 kcal
わかめと玉ねぎの酢の物	

25日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの塩焼き	
かぼちゃのそぼろあん	253 kcal
菜の花の辛し和え	

27日 月曜日	
	塩分3.9g カロリー
合計カロリー	647 kcal
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豚肉カレー炒め 根菜のごった煮	164 kcal
おくらひじきクコの実和	

28日 火曜日	
	塩分3.2g カロリー
合計カロリー	375 kcal
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
銚子産いわしの梅煮 厚焼玉子	321 kcal
ひじきサラダ	

29日 水曜日	
	塩分3.4g カロリー
合計カロリー	487 kcal
ごはん	
みそ汁	
イカの野菜甘酢あん 茄子の彩り中華ドレッシング	214 kcal
	20 kcal
	285 kcal
大根とわかめの酢味噌和え	

30日 木曜日	
	塩分3.4g カロリー
合計カロリー	396 kcal
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
おでん 白菜とあさりの煮びたし	175 kcal

31日 金曜日	
	塩分3.9g カロリー
合計カロリー	555 kcal
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまのおろし煮 ポテトと挽肉のカレー	246 kcal

日	
	塩分3.6g カロリー
合計カロリー	519 kcal
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal