



# 7月 献立表



| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|--|---|---|---|--|--|
|      |  |  |  | <b>1</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>魚のくず煮<br>五目きんぴら<br>若芽と胡瓜の酢の物<br>エネルギー 417kcal      | <b>2</b><br>ごはん<br>すまし汁<br>豚肉の葱塩焼き<br>野菜の炒め物<br>小松菜の味噌マヨ和え<br>エネルギー 471kcal          |
|  |   |   |   | マンゴープリン<br>エネルギー 79kcal  | カステラ<br>エネルギー 86kcal   |
|  |   |   |   | 496kcal 塩分 2.4g  | 557kcal 塩分 2.9g  |
| <b>4</b><br>ごはん<br>スープ<br>鶏肉のケチャップ炒め<br>ベーコンとブロッコリーのソテー<br>イタリアンサラダ<br>エネルギー 422kcal | <b>5</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>魚の焼き南蛮漬け<br>車麩の煮物<br>青梗菜のなめたけ和え<br>エネルギー 422kcal        | <b>6</b><br>ごはん<br>すまし汁<br>豚肉の生姜焼き<br>蓮根の炒り煮<br>大根の和え物<br>エネルギー 444kcal           | <b>7</b> 七夕<br>散らし寿司<br>そうめん汁<br>夏野菜の天ぷら<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>エネルギー 454kcal         | <b>8</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>鶏の唐揚げ<br>がんもの煮物<br>オーロラサラダ<br>エネルギー 489kcal        | <b>9</b><br>ごはん<br>すまし汁<br>魚の中華マリネ風<br>卵とじ<br>胡瓜の梅和え<br>エネルギー 415kcal                |
| パインゼリー<br>エネルギー 63kcal   | ドーナツ<br>エネルギー 104kcal   | ワッフル<br>エネルギー 76kcal  | 水ようかん<br>エネルギー 73kcal   | チョコパン<br>エネルギー 102kcal   | 牛乳ケーキ<br>エネルギー 62kcal  |
| 485kcal 塩分 2.1g  | 526kcal 塩分 2.8g   | 520kcal 塩分 2.7g   | 527kcal 塩分 2.8g   | 591kcal 塩分 2.5g  | 477kcal 塩分 2.7g  |
| <b>11</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>魚の山椒焼き<br>ごぼうの土佐煮<br>胡瓜の甘酢和え<br>エネルギー 474kcal             | <b>12</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>ちくわの磯辺揚げ<br>かぶの柚子和え<br>エネルギー 495kcal           | <b>13</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>魚の煮付け<br>ピーマン炒め<br>小松菜の胡麻和え<br>エネルギー 426kcal           | <b>14</b><br>ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>南瓜の含め煮<br>青菜の和え物<br>エネルギー 419kcal        | <b>15</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>魚の塩焼き<br>冬瓜の枝豆あんかけ<br>キャベツのゆかり和え<br>エネルギー 420kcal | <b>16</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>ハンバーグトマトソース<br>スパゲティソテー<br>豆腐サラダ<br>エネルギー 449kcal         |
| カスタードどら焼き<br>エネルギー 111kcal   | ケーキ<br>エネルギー 80kcal   | ケーキ<br>エネルギー 80kcal   | スイスバウム<br>エネルギー 70kcal  | ピーチゼリー<br>エネルギー 63kcal   | ケーキ<br>エネルギー 80kcal  |
| 585kcal 塩分 2.5g  | 575kcal 塩分 2.4g   | 506kcal 塩分 2.5g   | 489kcal 塩分 2.5g   | 483kcal 塩分 2.3g  | 529kcal 塩分 3.0g  |
| <b>18</b><br>ごはん<br>すまし汁<br>牛肉の味噌煮込み<br>チャンプルー<br>オクラとろろ<br>エネルギー 438kcal            | <b>19</b><br>ごはん<br>中華スープ<br>魚の甘酢あん<br>シューマイ<br>中華サラダ<br>エネルギー 486kcal            | <b>20</b><br>ごはん<br>スープ<br>チキンソテー<br>ほうれん草とウインナーの炒め<br>南瓜サラダ<br>エネルギー 434kcal     | <b>21</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>魚の照り焼き<br>じゃが芋の煮物<br>マカロニサラダ<br>エネルギー 462kcal          | <b>22</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の利休焼き<br>厚揚げの煮物<br>胡瓜の塩昆布和え<br>エネルギー 486kcal    | <b>23</b><br>ごはん<br>すまし汁<br>魚のおろし煮<br>揚げ出し茄子<br>若芽の酢味噌和え<br>エネルギー 413kcal            |
| 黒糖ケーキ<br>エネルギー 66kcal  | 青りんごゼリー<br>エネルギー 63kcal   | あんぱん<br>エネルギー 103kcal   | 紅茶ケーキ<br>エネルギー 62kcal   | 人形焼き<br>エネルギー 65kcal   | チョコバウム<br>エネルギー 97kcal   |
| 504kcal 塩分 2.9g  | 549kcal 塩分 2.7g   | 537kcal 塩分 2.2g   | 524kcal 塩分 2.9g   | 551kcal 塩分 2.8g  | 510kcal 塩分 2.9g  |
| <b>25</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>魚の胡麻焼き<br>切干大根の煮物<br>春菊の海苔浸し<br>エネルギー 426kcal             | <b>26</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>メンチカツ<br>隠元の炒め物<br>ピクルスサラダ<br>エネルギー 545kcal            | <b>27</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>魚の野菜ソースがけ<br>さつま揚げと昆布の煮付け<br>オクラの和え物<br>エネルギー 412kcal  | <b>28</b><br>ごはん<br>中華スープ<br>豚肉と千切り野菜の炒め物<br>冬瓜の冷し鉢<br>春雨サラダ<br>エネルギー 465kcal     | <b>29</b><br>ごはん<br>すまし汁<br>魚の味噌煮<br>里芋の煮物<br>ほうれん草の白和え<br>エネルギー 491kcal     | <b>30</b><br>ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉と夏野菜の炊合せ<br>ブロッコリーのアんかけ<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>エネルギー 447kcal |
| 味噌饅頭<br>エネルギー 61kcal   | バウムクーヘン<br>エネルギー 100kcal  | スイスロール<br>エネルギー 129kcal   | ようかんロール<br>エネルギー 86kcal   | あんドーナツ<br>エネルギー 100kcal  | コーヒーゼリー<br>エネルギー 71kcal  |
| 487kcal 塩分 3.2g  | 645kcal 塩分 2.2g   | 541kcal 塩分 3.1g   | 551kcal 塩分 2.8g   | 591kcal 塩分 3.0g  | 518kcal 塩分 2.8g  |

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

デイホーム 高円寺北ふれあいの家