

## 7月献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
令和元年7月1日	令和元年7月2日	令和元年7月3日	令和元年7月4日	令和元年7月5日	令和元年7月6日	令和元年7月7日	
赤飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) サワラの胡麻焼き 切り干し大根のサラダ 黄桃缶 シュークリーム 631kcal 食塩1.9g	御飯 味噌汁(いんげん・揚げ) 焼き鳥風炒め かぶの吉野煮 みかん缶 シュークリーム 520kcal 食塩1.9g	御飯 味噌汁(もやし・葉) サバの竜田揚げ 胡瓜の和風和え パイン缶 シュークリーム 640kcal 食塩2.7g	御飯 卵スープ 五目中華旨煮 中華風サラダ マンゴー缶 モカスペシャル 615kcal 食塩2.4g	御飯 清まし汁(はんぺん・三つ葉) メヌケのしそ風味焼き 鶏肉と大根の炒め煮 キウイ モカスペシャル 592kcal 食塩3.3g	御飯 清まし汁(麩・みょうが) 鶏肉のねぎ塩だれ炒め ブロッコリーの胡麻マヨ和え みかん缶 モカスペシャル 640kcal 食塩1.5g	令和元年7月8日	
令和元年7月9日	令和元年7月10日	令和元年7月11日	令和元年7月12日	令和元年7月13日	令和元年7月14日	令和元年7月15日	
七タそうめん 野菜のかき揚げ 南瓜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト <めん禁>ゆかり御飯/味噌汁 水菓子(白桃) 594kcal 食塩3.1g	御飯 中華スープ(玉ねぎ・コーン) 回鍋肉 ほうれん草中華和え 黄桃缶 抹茶ワッフル 595kcal 食塩2.5g	十五穀ごはん 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 白身魚のピカタ ひじき煮 白桃缶 抹茶ワッフル 610kcal 食塩2.7g	御飯 具だくさん汁 鶏のから揚げ かぶの煮物 パイン缶 抹茶ワッフル 601kcal 食塩3.0g	枝豆ごはん 味噌汁(麩・ねぎ) 赤魚の野菜あんかけ 茄子のピリ辛煮 オレンジ きみしぐれ 562kcal 食塩2.6g	御飯 中華スープ(小松菜・なると) 豚肉とピーマンの細切り炒め 菜畑和え りんご缶 きみしぐれ 579kcal 食塩2.6g	御飯 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) カレイの香味焼き 大根サラダ 黄桃缶 きみしぐれ 545kcal 食塩2.3g	令和元年7月16日
令和元年7月17日	令和元年7月18日	令和元年7月19日	令和元年7月20日	令和元年7月21日	令和元年7月22日	令和元年7月23日	
御飯 味噌汁(さつま芋・ねぎ) 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味 白桃缶 きみしぐれ 695kcal 食塩2.1g	御飯 コンソメスープ(コーン・絹さや) ポークソテー フレンチサラダ パイン缶 クレープ(いちご) 548kcal 食塩2.0g	十五穀ごはん 味噌汁(揚げ・玉ねぎ) メヌケの山椒焼き 茄子としめじの生姜サラダ マンゴー缶 クレープ(いちご) 604kcal 食塩2.9g	御飯 中華スープ(えのき・コーン) 豚キムチ炒め ひじきのサラダ みかん缶 クレープ(いちご) 577kcal 食塩2.3g	御飯 味噌汁(豆腐・豆苗) ブリの生姜焼き 青菜のソテー りんご缶 スイスロール(バニラ) 620kcal 食塩2.5g	御飯 清まし汁(麩・みょうが) 白身魚の南蛮漬け 小松菜の煮びたし 黄桃缶 スイスロール(バニラ) 539kcal 食塩1.7g	ハヤシライス コンソメスープ(ミックスベジ・さや) かに風味サラダ フルーツミックス スイスロール(バニラ) 599kcal 食塩3.3	令和元年7月24日
令和元年7月25日	令和元年7月26日	令和元年7月27日	令和元年7月28日	令和元年7月29日	令和元年7月30日	令和元年7月31日	
御飯 味噌汁(玉ねぎ、えのき) 肉団子と大根のこっくり煮 落花生和え 洋梨缶 スイスロール(バニラ) 566kcal 食塩2.6g	御飯 味噌汁(玉ねぎ・白玉麩) 冷やし豚しゃぶ 冬瓜の水晶煮 白桃缶 今川焼き(カスタード) 674kcal 食塩2.6g	御飯 清まし汁(かぶ・葉) カレイの胡麻焼き オクラと長芋のおかか和え パイン缶 今川焼き(カスタード) 556kcal 食塩1.9g	御飯 コンソメスープ(コーン・玉ねぎ) クリームコロッケ&メンチカツ ちんげん菜のサラダ みかん缶 今川焼き(カスタード) 704kcal 食塩3.0g	冷やし中華 中華スープ 中華サラダ 杏仁フルーツ <めん禁>御飯/卵とじ カスタードケーキ 574kcal 食塩3.5g	とうもろこしご飯 清まし汁(麩・水菜) タラの野菜蒸し 小松菜と人参のソテー キウイ カスタードケーキ 498kcal 食塩2.8g	うな井 清まし汁(豆腐・ねぎ) ほうれん草の磯辺和え カスタードケーキ 587kcal 食塩2.6g	令和元年7月28日
令和元年7月29日	令和元年7月30日	令和元年7月31日					
ポークカレー コンソメスープ(さや・玉ねぎ) 福神漬け 白桃ヨーグルト <納涼祭> やきそば、たこ焼き 528kcal 食塩2.9g	御飯 味噌汁(揚げ・ねぎ) メヌケの漬け焼き さつま芋のりんご煮 黄桃缶 和のパンケーキ(きなこ) 601kcal 食塩2.6g	御飯 中華スープ(コーン・玉ねぎ) 酢豚 春雨サラダ みかん缶 和のパンケーキ(きなこ) 658kcal 食塩3.2g	御飯 味噌汁(大根・葉) 親子煮 エビとブロッコリーのオイスター炒め パイン 和のパンケーキ(きなこ) 612kcal 食塩2.9g				