



# 7月予定献立



(魚メニューについて)  
 現在、不漁の影響や骨抜き処理された切り身の供給不足のため、一部の魚種につきましては食材を確保することが困難になっております。今後の状況により献立の変更等をお願いする場合がございますので、何卒ご了承下さい。

(昼食)

4 月曜日	5 火曜日	6 水曜日	7 木曜日	8 金曜日	9 土曜日	10 日曜日
舞茸と豆腐のふんわり天の煮物 南瓜のベーコン炒め ごぼうと人参の胡麻マヨサラダ(冷) 味噌汁 薄揚げ・ホウレン草 248kcal 塩分 2.5g	唐揚げ&ナポリタン 大根の肉味噌煮 キャベツと胡瓜のたくあん和え(冷) 味噌汁 丸麩・ネギ 331kcal 塩分 2.9g	カラスガレイの煮付け 鶏と大根の柚子風味煮 スウィートサラダ(冷) 味噌汁 豆腐・ワカメ 239kcal 塩分 1.8g	★七夕どうめん★ ホウレン草の白和え(冷) 白桃フレッシュ(デザート)	筑前煮 キャベツとハムのソテー 京風卵の花(冷) 味噌汁 巻麩・ネギ 287kcal 塩分 1.8g	海老チリ 南瓜とはんぺんのふわふわ煮 サーモンマリネ(冷) 味噌汁 巻麩・ネギ 282kcal 塩分 2.5g	
11 月曜日	12 火曜日	13 水曜日	14 木曜日	15 金曜日	16 土曜日	17 日曜日
豚肉と山芋の塩麩炒め きくらげと卵の炒め物 小松菜の海苔わさび和え(冷) 味噌汁 丸麩・ネギ 324kcal 塩分 2.4g	鱈の西京味噌焼き 高野豆腐の含め煮 鶏とひじきの胡麻マヨ和え(冷) 味噌汁 豆腐・ワカメ 266kcal 塩分 2.1g	鯖の和風あんかけ 蓮根の金平 さつま芋のマスタード和え(冷) 味噌汁 299kcal 塩分 1.9g	親子煮 小松菜と揚げの煮浸し ワカメとカニカマのナムル(冷) 味噌汁 巻麩・ネギ 268kcal 塩分 2.8g	赤魚の柚子塩焼き 一口がんもの含め煮 さつま芋のバター炒め(冷) 味噌汁 豆腐・ワカメ 274kcal 塩分 1.7g	すき焼きうどん ナスの田楽 キャベツのピーナッツ和え(冷) 味噌汁 薄揚げ・白菜 378kcal 塩分 3.0g	
18 月曜日	19 火曜日	20 水曜日	21 木曜日	22 金曜日	23 土曜日	24 日曜日
ビーフシチュー アスパラとベーコンの炒め物 ホウレン草の胡麻和え(冷) 味噌汁 293kcal 塩分 2.8g	厚焼き玉子の野菜あんかけ 山芋と干し海老の塩炒め 切干大根のサラダ(冷) 味噌汁 薄揚げ・ホウレン草 232kcal 塩分 2.4g	海老カツ 南瓜のそぼろあん インゲンのピーナッツ和え(冷) 味噌汁 巻麩・ネギ 303kcal 塩分 2.0g	ふわふわオムレツミートソース 海老の野菜炒め 白菜の信田和え(冷) 味噌汁 239kcal 塩分 2.6g	鱈の梅焼き ナスの煮物 京風金時煮豆(冷) 味噌汁 256kcal 塩分 1.4g	野菜の炊き合わせ ペンネのミートソース 玉子サラダ(冷) 味噌汁 丸麩・ネギ 266kcal 塩分 1.9g	
25 月曜日	26 火曜日	27 水曜日	28 木曜日	29 金曜日	30 土曜日	31 日曜日
メンチカツ 白菜と人参の玉子炒め ホウレン草となめこのお浸し(冷) 味噌汁 薄揚げ・大根 274kcal 塩分 2.2g	海老マヨ きのこの卵とじ 豆腐と胡瓜の中華和え(冷) 味噌汁 371kcal 塩分 1.7g	千草焼き 海老団子のスープ煮 ナスのポン酢和え(冷) 味噌汁 252kcal 塩分 2.1g	焼肉炒め 大根とホタテのとろとろ煮 ホウレン草と白菜のおかか和え(冷) 味噌汁 丸麩・ネギ 229kcal 塩分 2.8g	カツとじ ミネストローネ風 ワカメとツナのサラダ(冷) 味噌汁 薄揚げ・白菜 281kcal 塩分 2.5g	鱈と蓮根の甘酢揚げ 海老と筍の塩麩炒め ホウレン草のナムル(冷) 味噌汁 豆腐・ワカメ 227kcal 塩分 2.2g	