2018年 7月 月間献立 朝

月		火		水		木		金	
2		3		4		5		6	
		御飯 鶏つくね煮 いんげん和え物 茄子の味噌汁 たいみそ	エネルギー 611kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.5g 塩分 3.6g	御飯 車麸の卵とじ もやしのゆずﾄﾞﾚ和え 小松菜の清まし汁 梅びしお	エネルギー 532kcal たんぱく質 16.4g 脂質 7.3g 塩分 3.1g	御飯 海老しんじょうの煮物 豆腐と野菜の炒め物 白菜の味噌汁 かつお節みそ	エネルギー 525kcal たんぱく質 17.0g 脂質 6.2g 塩分 3.4g	パン かぶとウインナーのコンソメ煮 ツナ炒め オニオンスープ 牛乳・ジャム	エネルギー 536kcal たんぱく質 21.6g 脂質 28.5g 塩分 4.3g
9		10		11		12		13	
		御飯 はんぺん煮 茄子の和え物 ほうれん草の清まし汁 のり佃煮	エネルギー 483kcal たんぱく質 14.4g 脂質 1.8g 塩分 3.8g	御飯 豚肉と大根の煮物 青菜の香味和え いんげんの清まし汁 たいみそ	エネルギー 527kcal たんぱく質 18.3g 脂質 7.1g 塩分 3.6g	御飯 鮭の粕焼き 白菜の煮浸し キャベツの味噌汁 梅びしお	エネルギー 544kcal たんぱく質 24.5g 脂質 7.3g 塩分 3.8g	御飯 豆腐とすり身の揚げ煮 さつまいもサラダ 麩の味噌汁 かつお節みそ	エネルギー 663kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.5g 塩分 3.5g
16		17		18		19		20	
		御飯 いり卵 キャベツのごま和え 南瓜の味噌汁 梅びしお	エネルギー 553kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.4g 塩分 3.4g	御飯 鶏団子煮 かぶの和え物 青菜の味噌汁 かつお節みそ	エネルギー 546kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.9g 塩分 2.9g	パン 人参のスクランブルエッグ グリーンサラダ 白菜のコンソメスープ 牛乳・ジャム	エネルギー 546kcal たんぱく質 22.8g 脂質 27.0g 塩分 2.8g	御飯 たらの煮魚 ちくわの和え物 麩の清まし汁 のり佃煮	エネルギー 521kcal たんぱく質 24.7g 脂質 3.5g 塩分 4.1g
23		24		25		26		27	
		御飯 青菜とツナの炒め物 里芋の煮物 人参の味噌汁 たいみそ	エネルギー 588kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.2g 塩分 3.3g	パン オムレツ キャベツソテー 小松菜のコンソメスープ 牛乳・ジャム	エネルギー 478kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.0g 塩分 3.8g	御飯 肉団子の照り煮 ブロッコリーのおかか和え 大根の清まし汁 梅びしお	エネルギー 573kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.5g 塩分 3.7g	御飯 魚の豆腐のふんわり 白菜のじゃこ和え ネギの清まし汁 かつお節みそ	エネルギー 600kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.8g 塩分 4.3g
30		31							
		御飯 魚肉ソーセージソテー 胡瓜の梅肉和え さつまいもの味噌汁 のり佃煮	エネルギー 537kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.7g 塩分 3.4g						