

2023年 7月 月間献立表(朝食)

月	火	水	木	金	土 1	日 2
						
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め ほうれん草のごま和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー543kcal たんぱく質13.9g 脂質12.5g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ りんご缶 ふりかけセレクト エネルギー576kcal たんぱく質15.5g 脂質9.3g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 ほうれん草くるみ和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー554kcal たんぱく質17.6g 脂質7.9g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 チキンと野菜のポトフ ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー582kcal たんぱく質20.5g 脂質21.0g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト エネルギー577kcal たんぱく質18.2g 脂質15.5g 食塩相当量3.8g	ご飯 味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 花野菜とウインナーソテー りんご缶 ふりかけセレクト エネルギー558kcal たんぱく質16.2g 脂質12.5g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 春雨サラダ ふりかけセレクト エネルギー508kcal たんぱく質11.0g 脂質10.4g 食塩相当量3.0g
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ほうれん草ピーナツ和え ふりかけセレクト エネルギー544kcal たんぱく質19.8g 脂質14.1g 食塩相当量2.7g	食パン&ピーナツクリーム 人参とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ジョア エネルギー604kcal たんぱく質24.5g 脂質24.1g 食塩相当量3.7g	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー559kcal たんぱく質16.1g 脂質9.1g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 人参しりしり ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー585kcal たんぱく質20.4g 脂質10.7g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト エネルギー497kcal たんぱく質21.9g 脂質12.6g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 ピーマンソテー うぐいす豆 ジョア ふりかけセレクト エネルギー571kcal たんぱく質17.8g 脂質6.0g 食塩相当量1.9g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ヤクルト エネルギー591kcal たんぱく質13.6g 脂質13.1g 食塩相当量2.9g
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ なすの香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー560kcal たんぱく質18.3g 脂質10.3g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー りんご缶 ふりかけセレクト エネルギー559kcal たんぱく質19.6g 脂質14.2g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 魚の西京焼 かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト エネルギー612kcal たんぱく質19.0g 脂質23.2g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 オクラとなすの和え物 白桃缶 ふりかけセレクト エネルギー556kcal たんぱく質15.6g 脂質9.3g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 春雨サラダ ふりかけセレクト エネルギー551kcal たんぱく質11.9g 脂質16.6g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー589kcal たんぱく質19.3g 脂質14.4g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 チキンと野菜のポトフ ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー593kcal たんぱく質21.7g 脂質21.5g 食塩相当量2.6g
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー544kcal たんぱく質16.6g 脂質10.4g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 目玉焼き ほうれん草のドレ和え 白桃缶 ふりかけセレクト エネルギー576kcal たんぱく質21.9g 脂質14.5g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 隠元のお浸し ふりかけセレクト エネルギー587kcal たんぱく質24.6g 脂質14.5g 食塩相当量2.9g	食パン&ピーナツクリーム 野菜とウインナーのポトフ カリフラワーのマヨ和え りんご缶 牛乳 エネルギー652kcal たんぱく質21.1g 脂質29.4g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 ウインナーとキャベツのペペロン炒め ふりかけセレクト エネルギー579kcal たんぱく質14.6g 脂質19.7g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーとツナのサラダ ジョア ふりかけセレクト エネルギー552kcal たんぱく質20.5g 脂質9.2g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり 白桃缶 ふりかけセレクト エネルギー537kcal たんぱく質15.0g 脂質9.1g 食塩相当量2.7g
31	土用としじみ 今年の土用の丑の日は7月30日(日)です。 土用とは、五行説に基づいて設けられ春(木)、夏(火)、秋(金)、冬(水)がこれを司り、各季節の終わりの18日(日)に土をあて、土用としました。本来は年4回ありますが、現在ではもっぱら夏の土用をさします。体力を消耗しやすいこの時期、夏負け予防の妙薬としてのうなぎは有名ですが、しじみも又、「土用しじみは服薬」などといわれ、栄養効果の面から食べられてきました					

* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いたします。

