

2024年 7月 月間献立表 (夕食)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 人参とマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き 青豆とコーンのサラダ 黒糖ケーキ	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜と油揚げの煮浸し 焼きプリンタルト	ご飯 清汁 肉団子の野菜あんかけ キャベツとハムのサラダ カステラ	ご飯 けんちん汁 鱈の西京焼き かぼちゃサラダ 珈琲ゼリー	ご飯 ハムと白菜のスープ チキンピカタ カリフラワーサラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 トンテキ 三色お浸し ヨーグルトケーキ	ご飯 具沢山汁 海老の野菜炒め キャベツサラダ カスタードどら焼き
エネルギー645kcal たんぱく質28.2g 脂質16.8g 食塩相当量3.3g	エネルギー699kcal たんぱく質27.4g 脂質25.1g 食塩相当量2.6g	エネルギー672kcal たんぱく質22.3g 脂質17.5g 食塩相当量3.1g	エネルギー654kcal たんぱく質25.6g 脂質17.6g 食塩相当量2.2g	エネルギー639kcal たんぱく質27.8g 脂質19.1g 食塩相当量2.5g	エネルギー650kcal たんぱく質24.4g 脂質18.9g 食塩相当量2.5g	エネルギー637kcal たんぱく質23.7g 脂質14.6g 食塩相当量2.7g
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 味噌汁 ぶり大根 冬瓜のくず煮 やわらかプリン	ご飯 大根とにらのスープ 鶏チリ ピーンズサラダ ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 筑前煮 人参のドレッシング和え ココアワッフル	ご飯 清汁 鶏の照焼 ツナサラダ ワッフル	ご飯 清汁 豚肉と茄子の味噌炒め ほうれん草のしらす和え いちごババロア	ご飯 清汁 鱈のんにく味噌焼 春雨マヨサラダ 焼きプリンタルト	ご飯 味噌汁 ブルコギ風炒め 水菜と蟹カマサラダ ブチシュー
エネルギー675kcal たんぱく質30.5g 脂質18.3g 食塩相当量3.3g	エネルギー685kcal たんぱく質24.7g 脂質20.9g 食塩相当量3.3g	エネルギー652kcal たんぱく質20.2g 脂質18.1g 食塩相当量2.4g	エネルギー658kcal たんぱく質30.0g 脂質18.3g 食塩相当量2.7g	エネルギー633kcal たんぱく質23.9g 脂質21.4g 食塩相当量2.7g	エネルギー668kcal たんぱく質26.4g 脂質21.8g 食塩相当量2.2g	エネルギー665kcal たんぱく質22.0g 脂質26.6g 食塩相当量2.8g
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 清汁 八宝菜 大根のきんぴら カスタードどら焼き	ご飯 味噌汁 唐揚げ 胡瓜の蟹カマ和え ココアワッフル	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌漬焼 マカロニサラダ チョコレートババロア	ご飯 清汁 卵と海老のオイスター炒め ひじきの煮物 焼きプリンタルト	ご飯 けんちん汁 鱈の西京焼き 青豆とコーンのサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 回鍋肉 卵の花 マスカットゼリー	ご飯 清汁 鶏のんにく味噌焼 大根のさっぱり和え ワッフル
エネルギー645kcal たんぱく質23.4g 脂質17.7g 食塩相当量3.1g	エネルギー682kcal たんぱく質21.8g 脂質21.3g 食塩相当量3.5g	エネルギー692kcal たんぱく質27.5g 脂質21.0g 食塩相当量2.7g	エネルギー714kcal たんぱく質26.6g 脂質24.1g 食塩相当量3.5g	エネルギー641kcal たんぱく質27.8g 脂質19.2g 食塩相当量3.1g	エネルギー686kcal たんぱく質21.0g 脂質22.8g 食塩相当量2.5g	エネルギー640kcal たんぱく質26.2g 脂質21.2g 食塩相当量2.2g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 味噌汁 魚の味醂醤油焼 かぼちゃサラダ カスタードどら焼き	ご飯 清汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のごま和え ココアワッフル	ご飯 清汁 八宝菜 青豆とコーンのサラダ 黒糖ケーキ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱だれかけ カクテルサラダ ブチシュー	ご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 みかん缶	ご飯 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 野菜の白だし煮 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鱈のゴマ風味焼き マカロニマヨサラダ 杏仁豆腐いちごソース
エネルギー624kcal たんぱく質25.3g 脂質13.4g 食塩相当量2.8g	エネルギー664kcal たんぱく質28.2g 脂質20.3g 食塩相当量2.1g	エネルギー637kcal たんぱく質23.1g 脂質18.8g 食塩相当量3.4g	エネルギー651kcal たんぱく質28.9g 脂質20.8g 食塩相当量3.0g	エネルギー681kcal たんぱく質23.7g 脂質17.5g 食塩相当量2.4g	エネルギー718kcal たんぱく質19.7g 脂質29.4g 食塩相当量4.3g	エネルギー676kcal たんぱく質29.2g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g
29	30	31				
ご飯 茄子と絹さやのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 胡瓜の蟹カマ和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 ブリの照焼 青梗菜と油揚げの煮浸し ピーチゼリー	ご飯 コーンと菜の花のスープ 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 いちごゼリー				
エネルギー653kcal たんぱく質24.7g 脂質23.0g 食塩相当量2.7g	エネルギー669kcal たんぱく質26.8g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g	エネルギー695kcal たんぱく質26.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.6g				

* 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、よろしくお願いいたします。