

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																											
<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー645kcal たんぱく質28.2g 脂質16.8g 食塩相当量3.3g</p> <p>8</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー699kcal たんぱく質27.4g 脂質25.1g 食塩相当量2.6g</p> <p>9</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー672kcal たんぱく質22.3g 脂質17.5g 食塩相当量3.1g</p> <p>10</p>	<p>ごはん けんちん汁 鱈の西京焼き かぼちゃサラダ 珈琲ゼリー</p> <p>エネルギー654kcal たんぱく質25.6g 脂質17.6g 食塩相当量2.2g</p> <p>11</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー639kcal たんぱく質27.8g 脂質19.1g 食塩相当量2.5g</p> <p>12</p>	<p>ごはん 味噌汁 トンテキ 三色お浸し ヨーグルトケーキ</p> <p>エネルギー650kcal たんぱく質24.4g 脂質18.9g 食塩相当量2.5g</p> <p>13</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー637kcal たんぱく質23.7g 脂質14.6g 食塩相当量2.7g</p> <p>14</p>	<p>ごはん 味噌汁 ぶり大根 冬瓜のくず煮 やわらかプリン</p> <p>エネルギー675kcal たんぱく質30.5g 脂質18.3g 食塩相当量3.3g</p> <p>15</p>	<p>ごはん 大根とにらのスープ 鶏チリ ピーズサラダ ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー685kcal たんぱく質24.7g 脂質20.9g 食塩相当量3.3g</p> <p>16</p>	<p>ごはん 味噌汁 筑前煮 人参のドレッシング和え ココアワッフル</p> <p>エネルギー652kcal たんぱく質20.2g 脂質18.1g 食塩相当量2.4g</p> <p>17</p>	<p>ごはん 清汁 鶏の照焼 ツナサラダ ワッフル</p> <p>エネルギー658kcal たんぱく質30.0g 脂質18.3g 食塩相当量2.7g</p> <p>18</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー633kcal たんぱく質23.9g 脂質21.4g 食塩相当量2.7g</p> <p>19</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー668kcal たんぱく質26.4g 脂質21.8g 食塩相当量2.2g</p> <p>20</p>	<p>ごはん 味噌汁 ブルコギ風炒め 水菜と蟹カマサラダ ブチシュー</p> <p>エネルギー665kcal たんぱく質22.0g 脂質26.6g 食塩相当量2.8g</p> <p>21</p>	<p>ごはん 清汁 八宝菜 大根のきんぴら カスタードどら焼き</p> <p>エネルギー645kcal たんぱく質23.4g 脂質17.7g 食塩相当量3.1g</p> <p>22</p>	<p>ごはん 味噌汁 唐揚げ 胡瓜の蟹カマ和え ココアワッフル</p> <p>エネルギー682kcal たんぱく質21.8g 脂質21.3g 食塩相当量3.5g</p> <p>23</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー692kcal たんぱく質27.5g 脂質21.0g 食塩相当量2.7g</p> <p>24</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー714kcal たんぱく質26.6g 脂質24.1g 食塩相当量3.5g</p> <p>25</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー641kcal たんぱく質27.8g 脂質19.2g 食塩相当量3.1g</p> <p>26</p>	<p>ごはん 味噌汁 回鍋肉 卵の花 マスカットゼリー</p> <p>エネルギー686kcal たんぱく質21.0g 脂質22.8g 食塩相当量2.5g</p> <p>27</p>	<p>ごはん 清汁 鶏のんにく味噌焼 大根のさっぱり和え ワッフル</p> <p>エネルギー640kcal たんぱく質26.2g 脂質21.2g 食塩相当量2.2g</p> <p>28</p>	<p>ごはん 味噌汁 魚の味噌醤油焼 かぼちゃサラダ カスタードどら焼き</p> <p>エネルギー624kcal たんぱく質25.3g 脂質13.4g 食塩相当量2.8g</p> <p>29</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー664kcal たんぱく質28.2g 脂質20.3g 食塩相当量2.1g</p> <p>30</p>	<p>ごはん 清汁 八宝菜 青豆とコーンのサラダ 黒糖ケーキ</p> <p>エネルギー637kcal たんぱく質23.1g 脂質18.8g 食塩相当量3.4g</p> <p>31</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の葱だれかけ カクテルサラダ ブチシュー</p> <p>エネルギー651kcal たんぱく質28.9g 脂質20.8g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 みかん缶</p> <p>エネルギー681kcal たんぱく質23.7g 脂質17.5g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 野菜の白だし煮 黄桃缶</p> <p>エネルギー718kcal たんぱく質19.7g 脂質29.4g 食塩相当量4.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー676kcal たんぱく質29.2g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー653kcal たんぱく質24.7g 脂質23.0g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質26.8g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー695kcal たんぱく質26.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.6g</p>			
<p>ごはん 味噌汁 ぶり大根 冬瓜のくず煮 やわらかプリン</p> <p>エネルギー675kcal たんぱく質30.5g 脂質18.3g 食塩相当量3.3g</p> <p>15</p>	<p>ごはん 大根とにらのスープ 鶏チリ ピーズサラダ ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー685kcal たんぱく質24.7g 脂質20.9g 食塩相当量3.3g</p> <p>16</p>	<p>ごはん 味噌汁 筑前煮 人参のドレッシング和え ココアワッフル</p> <p>エネルギー652kcal たんぱく質20.2g 脂質18.1g 食塩相当量2.4g</p> <p>17</p>	<p>ごはん 清汁 鶏の照焼 ツナサラダ ワッフル</p> <p>エネルギー658kcal たんぱく質30.0g 脂質18.3g 食塩相当量2.7g</p> <p>18</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー633kcal たんぱく質23.9g 脂質21.4g 食塩相当量2.7g</p> <p>19</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー668kcal たんぱく質26.4g 脂質21.8g 食塩相当量2.2g</p> <p>20</p>	<p>ごはん 味噌汁 ブルコギ風炒め 水菜と蟹カマサラダ ブチシュー</p> <p>エネルギー665kcal たんぱく質22.0g 脂質26.6g 食塩相当量2.8g</p> <p>21</p>	<p>ごはん 清汁 八宝菜 大根のきんぴら カスタードどら焼き</p> <p>エネルギー645kcal たんぱく質23.4g 脂質17.7g 食塩相当量3.1g</p> <p>22</p>	<p>ごはん 味噌汁 唐揚げ 胡瓜の蟹カマ和え ココアワッフル</p> <p>エネルギー682kcal たんぱく質21.8g 脂質21.3g 食塩相当量3.5g</p> <p>23</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー692kcal たんぱく質27.5g 脂質21.0g 食塩相当量2.7g</p> <p>24</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー714kcal たんぱく質26.6g 脂質24.1g 食塩相当量3.5g</p> <p>25</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー641kcal たんぱく質27.8g 脂質19.2g 食塩相当量3.1g</p> <p>26</p>	<p>ごはん 味噌汁 回鍋肉 卵の花 マスカットゼリー</p> <p>エネルギー686kcal たんぱく質21.0g 脂質22.8g 食塩相当量2.5g</p> <p>27</p>	<p>ごはん 清汁 鶏のんにく味噌焼 大根のさっぱり和え ワッフル</p> <p>エネルギー640kcal たんぱく質26.2g 脂質21.2g 食塩相当量2.2g</p> <p>28</p>	<p>ごはん 味噌汁 魚の味噌醤油焼 かぼちゃサラダ カスタードどら焼き</p> <p>エネルギー624kcal たんぱく質25.3g 脂質13.4g 食塩相当量2.8g</p> <p>29</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー664kcal たんぱく質28.2g 脂質20.3g 食塩相当量2.1g</p> <p>30</p>	<p>ごはん 清汁 八宝菜 青豆とコーンのサラダ 黒糖ケーキ</p> <p>エネルギー637kcal たんぱく質23.1g 脂質18.8g 食塩相当量3.4g</p> <p>31</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の葱だれかけ カクテルサラダ ブチシュー</p> <p>エネルギー651kcal たんぱく質28.9g 脂質20.8g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 みかん缶</p> <p>エネルギー681kcal たんぱく質23.7g 脂質17.5g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 野菜の白だし煮 黄桃缶</p> <p>エネルギー718kcal たんぱく質19.7g 脂質29.4g 食塩相当量4.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー676kcal たんぱく質29.2g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー653kcal たんぱく質24.7g 脂質23.0g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質26.8g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー695kcal たんぱく質26.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.6g</p>										
<p>ごはん 清汁 八宝菜 大根のきんぴら カスタードどら焼き</p> <p>エネルギー645kcal たんぱく質23.4g 脂質17.7g 食塩相当量3.1g</p> <p>22</p>	<p>ごはん 味噌汁 唐揚げ 胡瓜の蟹カマ和え ココアワッフル</p> <p>エネルギー682kcal たんぱく質21.8g 脂質21.3g 食塩相当量3.5g</p> <p>23</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー692kcal たんぱく質27.5g 脂質21.0g 食塩相当量2.7g</p> <p>24</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー714kcal たんぱく質26.6g 脂質24.1g 食塩相当量3.5g</p> <p>25</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー641kcal たんぱく質27.8g 脂質19.2g 食塩相当量3.1g</p> <p>26</p>	<p>ごはん 味噌汁 回鍋肉 卵の花 マスカットゼリー</p> <p>エネルギー686kcal たんぱく質21.0g 脂質22.8g 食塩相当量2.5g</p> <p>27</p>	<p>ごはん 清汁 鶏のんにく味噌焼 大根のさっぱり和え ワッフル</p> <p>エネルギー640kcal たんぱく質26.2g 脂質21.2g 食塩相当量2.2g</p> <p>28</p>	<p>ごはん 味噌汁 魚の味噌醤油焼 かぼちゃサラダ カスタードどら焼き</p> <p>エネルギー624kcal たんぱく質25.3g 脂質13.4g 食塩相当量2.8g</p> <p>29</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー664kcal たんぱく質28.2g 脂質20.3g 食塩相当量2.1g</p> <p>30</p>	<p>ごはん 清汁 八宝菜 青豆とコーンのサラダ 黒糖ケーキ</p> <p>エネルギー637kcal たんぱく質23.1g 脂質18.8g 食塩相当量3.4g</p> <p>31</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の葱だれかけ カクテルサラダ ブチシュー</p> <p>エネルギー651kcal たんぱく質28.9g 脂質20.8g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 みかん缶</p> <p>エネルギー681kcal たんぱく質23.7g 脂質17.5g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 野菜の白だし煮 黄桃缶</p> <p>エネルギー718kcal たんぱく質19.7g 脂質29.4g 食塩相当量4.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー676kcal たんぱく質29.2g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー653kcal たんぱく質24.7g 脂質23.0g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質26.8g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー695kcal たんぱく質26.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.6g</p>																	
<p>ごはん 味噌汁 魚の味噌醤油焼 かぼちゃサラダ カスタードどら焼き</p> <p>エネルギー624kcal たんぱく質25.3g 脂質13.4g 食塩相当量2.8g</p> <p>29</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー664kcal たんぱく質28.2g 脂質20.3g 食塩相当量2.1g</p> <p>30</p>	<p>ごはん 清汁 八宝菜 青豆とコーンのサラダ 黒糖ケーキ</p> <p>エネルギー637kcal たんぱく質23.1g 脂質18.8g 食塩相当量3.4g</p> <p>31</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の葱だれかけ カクテルサラダ ブチシュー</p> <p>エネルギー651kcal たんぱく質28.9g 脂質20.8g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 みかん缶</p> <p>エネルギー681kcal たんぱく質23.7g 脂質17.5g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 野菜の白だし煮 黄桃缶</p> <p>エネルギー718kcal たんぱく質19.7g 脂質29.4g 食塩相当量4.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー676kcal たんぱく質29.2g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー653kcal たんぱく質24.7g 脂質23.0g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質26.8g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー695kcal たんぱく質26.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.6g</p>																								
<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー653kcal たんぱく質24.7g 脂質23.0g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質26.8g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー695kcal たんぱく質26.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.6g</p>																															

* 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。