

2024年7月の献立



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
夕食		ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 白菜と厚揚げの煮物 筑前煮 おろし和え 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 チキンソテー 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スパゲティサラダ 和え物 ツナ和え うぐいす豆 フルーツ	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 鶏の唐揚げ しゅうまい 高野豆腐の煮物 和え物 ツナ和え 漬物 フルーツ寒天	ご飯 牛肉野菜炒め 柱フライ ひじき煮 厚揚げのきのこあん 春雨サラダ 錦糸和え 漬物 フルーツ	ご飯 タラの梅マヨ焼き 八宝菜 ささみとブロッコリーの炒め物 大根の煮物 和え物 わけぎのめた和え 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ豆腐和風あんかけ 鶏のレバー煮 長芋の煮物 きのこ炒め パンブキンサラダ 和え物 漬物 フルーツ
	栄養量	エネルギー 529 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 79.6 g 食塩 2 g	エネルギー 498 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 596 kcal 脂質 18.8 g 蛋白質 20.3 g 炭水化物 86.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 478 kcal 脂質 11 g 蛋白質 13.7 g 炭水化物 81.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 442 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 16.9 g 炭水化物 77.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 459 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 82.9 g 食塩 1.9 g
	7	8	9	10	11	12	13
夕食	☆行事食(7月) ゆかりご飯 星のハンバーグ かにかま玉子巻 春雨サラダ かき揚げ 茄子の田菜 和え物・フルーツ えびと枝豆のしんじょう	ご飯 赤魚の白だし焼き チキンナゲット 信田巻き さつま芋甘煮 ドレ和え コールスローサラダ 昆布豆 フルーツ	ご飯 アジの漬け焼き ポークチャップ じゃが芋の鶏そぼろ きんぴら炒め 和え物 酢味噌和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の中落ち野菜カツ 肉団子の甘酢あん 野菜ソテー ちくわの煮物 ヘルシーサラダ 和えもの 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の中華炒め コーンコロッケ 大学芋 大根と揚げの煮物 磯和え ドレ和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の味噌焼き 麻婆ナス 鶏ごぼろ ソテー ボン酢和え 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 ロールキャベツ タラの山椒焼き 切干大根の煮付 がんもの煮物 和え物 中華和え 漬物 フルーツ
	栄養量	エネルギー 584 kcal 脂質 17.2 g 蛋白質 16.4 g 炭水化物 92.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 507 kcal 脂質 12.0 g 蛋白質 16.7 g 炭水化物 91.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー 451 kcal 脂質 8.1 g 蛋白質 16.0 g 炭水化物 79.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 504 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 14.3 g 炭水化物 87.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 510 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 13.5 g 炭水化物 96.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 527 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 17.8 g 炭水化物 81.2 g 食塩 2.1 g
	14	15 (海の日)	16	17	18	19	20
夕食	ご飯 鶏のオーロラ焼き すり身の落とし揚げ きのこ炒め なすの揚げ浸し 和え物 春雨サラダ 漬物 フルーツ寒天	ご飯 ホッケの塩焼き 南瓜ひき肉サンドフライ ジャーマンポテト きんぴらごぼろ ごま和え ツナ和え 漬物 フルーツ	ご飯 すき焼き風 クリームコロッケ 炒り豆腐 さつま芋レモン煮 からし和え マカロニサラダ とうろく豆 フルーツ	ご飯 蒸し魚の中華あんかけ ヒレカツ れんこんの煮物 南瓜煮 和え物 ナムル 漬物 フルーツ	ご飯 アジの塩焼きおろしかけ カニ玉 卵の花 ほうれん草とハムソテー ごま和え コールスローサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 きのこハンバーグ 鯖の生姜煮 ひじき豆 キャベツと豚肉のソテー ドレ和え 焼きなす 漬物 フルーツ寒天	ご飯 ちり蒸し 豚カツ 春雨の鶏そぼろ 野菜ソテー パンブキンサラダ 甘酢和え 漬物 フルーツ
	栄養量	エネルギー 586 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 16.0 g 炭水化物 84.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 485 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 14.8 g 炭水化物 83 g 食塩 1.4 g	エネルギー 545 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 101 g 食塩 1.3 g	エネルギー 465 kcal 脂質 5.1 g 蛋白質 17.2 g 炭水化物 87.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 468 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 16.7 g 炭水化物 77.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 447 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 14.3 g 炭水化物 78.1 g 食塩 1.8 g
	21	22	23	24	25	26	27
夕食	ご飯 豚肉味噌炒め 白身魚のフライ さつま揚げの煮物 大学芋 酢の物 タマゴサラダ 漬物 フルーツ	☆薬膳の日(7月) 枝豆とわかめの混ぜご飯 とり天 玉子焼き オクラと胡瓜の胡麻和え 季節の果物 豆腐ステーキ薬味かけ ピーマンのきんぴら 南瓜のいとこ煮 なすと厚揚げの煮物	ご飯 すり身の落とし揚げ ポークチャップ 里芋煮 じゃがいものきんぴら 和え物 ドレ和え うぐいす豆 フルーツ	☆土用の丑の日 ご飯 チキンの洋風あんかけ うなぎ蒲焼 卵の花 野菜ソテー スパゲティサラダ 酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 ハムカツ レンコンはさみ蒸し 長芋の煮物 ピーマンじゃこ炒め わけぎのめた和え 春雨サラダ 金時煮豆 フルーツ	ご飯 麻婆ナス 魚のおろしかけ 野菜ソテー 炒り豆腐 さつまいもサラダ おかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の野菜巻き ブリの甘酢あんかけ 竹輪のきんぴら 野菜大豆煮 サラダ ゆかり和え 漬物 フルーツ寒天
	栄養量	エネルギー 583 kcal 脂質 19.4 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 85.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 595 kcal 脂質 18.2 g 蛋白質 18.6 g 炭水化物 89.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 508 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 11.5 g 炭水化物 92.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 528 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 20.6 g 炭水化物 82.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 509 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 12.3 g 炭水化物 97.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 514 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 16.3 g 炭水化物 82.8 g 食塩 2.3 g
	28	29	30	31			
夕食	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 鶏の天ぷら 茄子と厚揚げの煮物 さつま芋レモン煮 なます 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の甘辛煮 ホキの煮付け 季節のしんじょう 筑前煮 甘酢和え 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 タラの香草焼き ミンチカツ 竹の子おかか煮 ハムポテト ドレ和え お浸し 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 魚のフリッター 豚ごぼろ 蓮根そぼろ煮 春雨サラダ マヨ和え 漬物 フルーツ			
	栄養量	エネルギー 496 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 14.5 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 474 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 15.3 g 炭水化物 78.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 484 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 15.1 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 579 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 15.6 g 炭水化物 87.8 g 食塩 2.3 g		