

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 | | |