

献立表

慶和会 花いちもんめ
2023/7/1~2023/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
昼食							御飯 鶏肉のピカタ 大根サラダ ふりかけ みそ汁 <small>エネルギー 532kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.4g 食塩 2.5g</small>
	2	3	4	5	6	7	8
昼食	御飯 かれいの煮付け 山吹和え 三色煮豆 みそ汁 <small>エネルギー 498kcal 蛋白質 25.8g 脂質 5.2g 食塩 2.8g</small>	エビピラフ 鶏ささみとごぼうサラダ キウイフルーツ コーンクリームスープ <small>エネルギー 556kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.9g 食塩 3.7g</small>	御飯 チキン南蛮 おかか和え 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 606kcal 蛋白質 24g 脂質 19.3g 食塩 2.9g</small>	わかめごはん 炊き合わせ お浸し 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 525kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.1g 食塩 4.5g</small>	御飯 酢豚 お浸し 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 543kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.1g 食塩 3.6g</small>	行事食(七夕) 七夕そうめん☆ 天ぷら メロン <small>エネルギー 587kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.1g 食塩 4g</small>	御飯 焼魚(鯖) ひじきと大豆の煮物 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 551kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.9g 食塩 3.5g</small>
	9	10	11	12	13	14	15
昼食	御飯 鶏もも肉の照煮 卵入りマカロニサラダ ふりかけ みそ汁 <small>エネルギー 574kcal 蛋白質 23g 脂質 14.9g 食塩 2.8g</small>	御飯 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 梅干し みそ汁 <small>エネルギー 519kcal 蛋白質 23g 脂質 9.6g 食塩 4.3g</small>	御飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) かぼちゃの甘煮 きゅうりの即席漬け すまし汁 <small>エネルギー 561kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.1g 食塩 4.1g</small>	親子どんぶり ごま和え みそ汁 <small>エネルギー 460kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.2g 食塩 3.2g</small>	冷やしねばねば蕎麦 なすのエビはさみ揚げ オレンジ <small>エネルギー 429kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12g 食塩 2.2g</small>	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ <small>エネルギー 596kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.8g 食塩 5.2g</small>	御飯 揚げ白身魚のおろし煮 お浸し 煮豆 みそ汁 <small>エネルギー 507kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.7g 食塩 2.8g</small>
	16	17	18	19	20	21	22
昼食	御飯 メンチカツ 刻み昆布の炒物 ふりかけ みそ汁 <small>エネルギー 562kcal 蛋白質 16g 脂質 14.7g 食塩 3.9g</small>	冷やし月見うどん ポテト金平 バナナ <small>エネルギー 471kcal 蛋白質 16.9g 脂質 16.2g 食塩 3.3g</small>	おにぎり(みそ・ゆかり) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 <small>エネルギー 507kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.7g 食塩 4.5g</small>	御飯 カレー香り揚げ 酢の物 しそ昆布 みそ汁 <small>エネルギー 535kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12g 食塩 2.6g</small>	鶏ごぼう炊き込みご飯 赤魚の黄金漬焼き おかか和え 三色煮豆 みそ汁 <small>エネルギー 527kcal 蛋白質 23.7g 脂質 5.3g 食塩 3.6g</small>	ちらしずし かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁 <small>エネルギー 514kcal 蛋白質 18.3g 脂質 7g 食塩 4.5g</small>	御飯 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ ふりかけ みそ汁 <small>エネルギー 572kcal 蛋白質 20.5g 脂質 20.6g 食塩 3.1g</small>
	23	24	25	26	27	28	29
昼食	御飯 えび卵しめじあん きゅうりとちくわのごまドレ和え しそ昆布 みそ汁 <small>エネルギー 540kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.7g 食塩 3.2g</small>	御飯 焼魚(ほっけ) うの花炒り 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 471kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8.1g 食塩 2.5g</small>	麻婆豆腐丼 きゅうりとわかめの酢の物 かき玉汁 <small>エネルギー 468kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.5g 食塩 3.7g</small>	御飯 和風きのこハンバーグ ピーナッツ和え 漬物 みそ汁 <small>エネルギー 523kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.7g 食塩 3.6g</small>	チキンカレー ポイルサラダ キャベツのスープ <small>エネルギー 617kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.6g 食塩 4.9g</small>	御飯 鯖の味噌煮 菜果なます 漬物 すまし汁 <small>エネルギー 561kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.6g 食塩 4.5g</small>	冷し中華 なす なべしぎ すいか <small>エネルギー 577kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.9g 食塩 4g</small>
	30	31					
行事食(土用の丑)	うなぎどんぶり お浸し みそ汁 <small>エネルギー 474kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.3g 食塩 3.3g</small>	御飯 鶏肉の唐揚げ みぞれソース ポテトサラダ ふりかけ みそ汁 <small>エネルギー 618kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18.3g 食塩 3.5g</small>					
	※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。						

