

献立表

慶和会 花いちもんめ
2024/7/1~2024/7/31

★新メニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食		五目あんかけチャーハン 杏仁フルーツ わかめスープ	生姜ご飯 鶏肉の唐揚げ みぞれソース おかか和え 漬物 みそ汁	御飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 漬物 すまし汁	ヒレカツ丼 レモン和え みそ汁	御飯 かれいの煮付け 山吹和え 三色煮豆 みそ汁	行事食(七夕) 七夕そうめん☆ 天ぶら メロン
		エネルギー 523kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9.5g 食塩 4.5g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.8g 食塩 4.4g	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.6g 食塩 4g	エネルギー 499kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.5g 食塩 3.7g	エネルギー 498kcal 蛋白質 25.8g 脂質 5.2g 食塩 2.8g	エネルギー 587kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.1g 食塩 4g
昼食	7	8	9	10	11	12	13
	御飯 魚の甘酢あんかけ(たら) パンキンサラダ しそ昆布 みそ汁	親子どんぶり 柚香和え みそ汁	御飯 魚の香り焼き(カマス) 里芋とこんにゃくの煮物 ふりかけ かき玉汁	冷やし月見うどん 舞茸と豆腐のふんわり天 オレンジ	夏野菜カレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	御飯 チキン南蛮 お浸し 漬物 みそ汁	御飯 煮魚(赤魚) ジャーマンポテト 梅干し みそ汁
エネルギー 550kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.9g 食塩 4.7g	エネルギー 491kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.5g 食塩 3.1g	エネルギー 528kcal 蛋白質 22g 脂質 8.8g 食塩 3.6g	エネルギー 491kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.4g 食塩 3.2g	エネルギー 614kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.8g 食塩 4.7g	エネルギー 610kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20g 食塩 2.9g	エネルギー 559kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.5g 食塩 3.8g	
昼食	14	15	16	17	18	19	20
	御飯 ★牛すき煮 お浸し 漬物 みそ汁	御飯 魚の味噌照り焼き(鯖) 里芋のごま煮 きゅうりの即席漬け すまし汁	山菜なめこそば 天ぶら(とり天・かぼちゃ) キウイフルーツ	御飯 粕漬焼き(カマス) 筑前煮 三色煮豆 みそ汁	御飯 豚肉の葱味噌焼き マカロニサラダ 漬物 すまし汁	ちらしずし 厚揚げ煮付け すまし汁	★枝豆と塩昆布のご飯 和風おろしハンバーグ さつま芋のレモン煮 漬物 みそ汁
エネルギー 542kcal 蛋白質 22.8g 脂質 7.8g 食塩 4.2g	エネルギー 669kcal 蛋白質 31.1g 脂質 14.7g 食塩 5.2g	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.8g 食塩 4.6g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.4g 食塩 2.5g	エネルギー 620kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.2g 食塩 2.5g	エネルギー 443kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.4g 食塩 3.2g	エネルギー 578kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.8g 食塩 3.5g	
昼食	21	22	23	24	25	26	27
	御飯 焼魚(鯖) ポテト金平 ふりかけ みそ汁	チキンカレー ポイルサラダ キャベツのスープ	おにぎり(みそ・ゆかり) 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁	御飯 鶏もも肉のソテー コールスローサラダ しそ昆布 みそ汁	御飯 白身魚の唐揚げ 薬味ソース オクラの和え物 漬物 みそ汁	冷し中華 なす なべしぎ すいか	御飯 おろし煮魚 うの花炒り 煮豆 みそ汁
エネルギー 627kcal 蛋白質 23g 脂質 23.3g 食塩 3g	エネルギー 616kcal 蛋白質 17g 脂質 17.6g 食塩 4.8g	エネルギー 463kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8.5g 食塩 3.4g	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.6g 食塩 2.8g	エネルギー 496kcal 蛋白質 19g 脂質 6.7g 食塩 3.4g	エネルギー 577kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.9g 食塩 4g	エネルギー 499kcal 蛋白質 23g 脂質 5.7g 食塩 2.7g	
昼食	28	29	30	31			
	御飯 鶏もも肉の照煮 柚香和え 梅干し みそ汁	エビピラフ 棒棒鶏風サラダ フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ	御飯 酢豚 卵豆腐のかにあんかけ 漬物 みそ汁	まいたけご飯 焼魚(ほっけ) 煮物 漬物 みそ汁			
エネルギー 489kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.5g 食塩 3.6g	エネルギー 551kcal 蛋白質 24.9g 脂質 10.9g 食塩 3.6g	エネルギー 606kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.7g 食塩 4g	エネルギー 496kcal 蛋白質 23.1g 脂質 6.3g 食塩 4.4g				

※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。