

献立表

慶和会 花いちもんめ
2025/7/1~2025/7/31

★新メニュー

2023/7/1 - 2023/7/31		日		月		火		水		木		金		土	
昼食				1		2		3		4		5			
				御飯 鯖のごま煮 山吹和え 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 603kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.9g 食塩 3.2g		五目あんかけチャーハン 杏仁フルーツ かき卵わかめスープ エネルギー 436kcal 蛋白質 16.7g 脂質 8.4g 食塩 3.8g		味噌ラーメン 海鮮シューマイ オレンジ エネルギー 545kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.4g 食塩 7.6g		わかめごはん 鶏もも肉のソテー オニオンソース お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 502kcal 蛋白質 21g 脂質 7.2g 食塩 4.6g		御飯 魚の味噌マヨ焼き(赤魚) たけのことふきの煮物 きゅうりの即席漬け すまし汁 エネルギー 482kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.9g 食塩 2.8g			
昼食	6		7		8		9		10		11		12		
	御飯 鶏肉ごまだれ焼き かぼちゃの甘煮 漬物 みそ汁 エネルギー 520kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.4g 食塩 2.4g		行事食(七夕) 七夕そうめん 天ぷら メロン エネルギー 587kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.1g 食塩 4g		御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース サッパリポテト しそ昆布 みそ汁 エネルギー 633kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.4g 食塩 4.1g		豆御飯 魚の香り焼き(カマス) 切干大根いり 漬物 すまし汁 エネルギー 526kcal 蛋白質 26.7g 脂質 11.5g 食塩 4.9g		夏野菜カレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ エネルギー 604kcal 蛋白質 14.7g 脂質 16.3g 食塩 4.7g		御飯 煮魚(赤魚) 枝豆と豆腐のふわり天 きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 597kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.3g 食塩 3.8g		ゆかり御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 菜果なます 煮豆 みそ汁 エネルギー 580kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.4g 食塩 4.2g		
昼食	13		14		15		16		17		18		19		
	御飯 鯖の煮付け 卵豆腐のかにあんかけ おかが昆布 みそ汁 エネルギー 596kcal 蛋白質 30.2g 脂質 16.6g 食塩 4.3g		御飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め★ 白菜とめかぶの和え物 漬物 すまし汁 エネルギー 500kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.8g 食塩 2.1g		まいたけご飯 赤魚の粕漬焼き なすのエビはさみ揚げ 漬物 かき玉汁 エネルギー 469kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.8g 食塩 3.7g		三色丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁 エネルギー 506kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.1g 食塩 3.3g		御飯 白身魚の和風ムニエル ジャーマンポテト しそ昆布 みそ汁 エネルギー 602kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.8g 食塩 3.3g		山菜なめこそば とり天 バナナ エネルギー 511kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.9g 食塩 4.7g		御飯 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 533kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.5g 食塩 2.5g		
昼食	20		21		22		23		24		25		26		
	御飯 牛肉コロッケ 茹で茄子の生姜醤油和え 漬物 みそ汁 エネルギー 503kcal 蛋白質 12g 脂質 11.7g 食塩 2g		御飯 鯖の味噌煮 うの花炒り 梅干し すまし汁 エネルギー 574kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15g 食塩 4.2g		チキンカレー ポイルサラダ キャベツのスープ エネルギー 616kcal 蛋白質 17g 脂質 17.6g 食塩 4.8g		冷し中華 なす なべしぎ すいか エネルギー 577kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.9g 食塩 4g		御飯 肉豆腐 温泉卵 漬物 みそ汁 エネルギー 548kcal 蛋白質 29g 脂質 14.3g 食塩 2.6g		御飯 焼魚(ほっけ) ポテト金平 ふりかけ 鶏汁 エネルギー 604kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.4g 食塩 3g		エビピラフ ささみとごぼうのサラダ フルーツヨーグルト 卵と玉ねぎのスープ エネルギー 514kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.3g 食塩 3.7g		
昼食	27		28		29		30		31						
	御飯 おろし煮魚 白和え 煮豆 みそ汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 26.1g 脂質 7.9g 食塩 3.1g		おにぎり(みそ・鮭わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁 エネルギー 472kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8.6g 食塩 3.6g		冷やしえび天おろしうどん★ 里芋の煮ころがし キウイフルーツ エネルギー 400kcal 蛋白質 14.1g 脂質 6.2g 食塩 2.9g		御飯 黒酢酢鶏 お浸し おかが昆布 みそ汁 エネルギー 567kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.2g 食塩 3.4g		ちらしずし かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁 エネルギー 485kcal 蛋白質 18g 脂質 6.9g 食塩 4.2g						

※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。