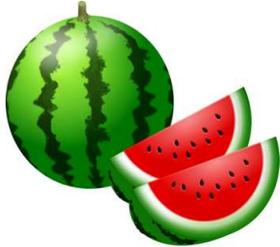


平成29年 7月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>★ 7月27日「スイカの日」 ★</p> <p>ぎっしり果肉が詰まった旬のスイカが、まさに日本の風物詩でしょう。 実は、スイカはその栄養価の高さから熱中症対策にもピッタリ！ スイカは水分が90%以上と非常に豊富で 糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので 微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。</p> </div>  </div>						
1 ご飯 汁物 メンチカツ 春雨サラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物	3 ご飯 汁物 さわらの西京焼き 肉じゃが 梅肉和え ゼリー 香の物	4 ご飯 汁物 麻婆豆腐 車麩の煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物	5 ご飯 汁物 天婦羅 ごぼうの炒り煮 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物	6 ご飯 汁物 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー 香の物	7 ご飯 汁物 鶏肉の治部煮 炒り豆腐 昆布和え ゼリー 香の物	8 ご飯 汁物 スタミナ焼き 南瓜の煮物 わかめサラダ ゼリー 香の物
551kc た20 脂12 炭80 塩2	455kc た17 脂7 炭71 塩3	508kc た13 脂11 炭83 塩2	450kc た20 脂4 炭71 塩3	484kc た26 脂8 炭76 塩2	521kc た18 脂18 炭65 塩2	
ミルク葛餅	コーヒーゼリー	フルーツババロア	お汁粉	七夕ゼリー	ごま団子	
67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭0.8 塩0	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	92kc た4 脂0 炭43 塩0.1	81kc た4 脂5 炭7 塩0	75kc た3 脂0 炭19 塩0	
10 ご飯 汁物 すき煮 もやし炒め マカロニサラダ ゼリー 香の物	11 ご飯 汁物 さばの竜田揚げ 中華サラダ おかか和え ゼリー 香の物	12 カレーライス 汁物 春雨サラダ ゼリー	13 ご飯 汁物 豚の中華風炒め 金平ごぼう 土佐和え ゼリー 香の物	14 焼きそば 汁物 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の和え物 ゼリー 香の物	15 ご飯 汁物 たらの味噌バター焼き 大根のそぼろ煮 梅しそ和え ゼリー 香の物	
571kc た15 脂18 炭79 塩3	519kc た18 脂13 炭73 塩2	560kc た12 脂15 炭86 塩4	530kc た18 脂18 炭78 塩2	397kc た13 脂5 炭73 塩3	360kc た17 脂5 炭58 塩2	
サイダーゼリー	羊羹	カステラ	紅茶ゼリー	たい焼き	牛乳寒天	
62kc た1.8 脂0 炭14 塩0	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	55kc た1 脂2 炭6 塩0	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	
17 ご飯 汁物 五宝菜 ふきの含め煮 和風サラダ ゼリー 香の物	18 ご飯 汁物 ぶりの煮付 豆腐の肉味噌かけ 和え物 ゼリー 香の物	19 ご飯 汁物 ひじきのハンバーグ 生揚げと筍煮 春雨の酢の物 ゼリー 香の物	20 親子丼 汁物 ブロッコリーの蟹あんかけ 大根サラダ ゼリー 香の物	21 ご飯 汁物 あじの南蛮漬け 車麩の煮物 白和え ゼリー 香の物	22 ご飯 汁物 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物	
527kc た13 脂16 炭80 塩3	499kc た22 脂14 炭68 塩2	503kc た19 脂12 炭77 塩3	538kc た20 脂15 炭78 塩2	489kc た19 脂9 炭71 塩3	550kc た15 脂15 炭81 塩3	
ミルク小豆かん	ヨーグルトゼリー	あんみつ	リンゴ羊羹	カスタードプリン	蒸しパン	
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	69kc た0 脂0 炭17 塩0	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	
24 ご飯 汁物 赤魚の煮付 ベーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物	25 ご飯 汁物 鶏の照焼 ひじきの煮物 トマトサラダ ゼリー 香の物	26 ご飯 汁物 さんが焼き風 アスパラ炒め 枝豆サラダ ゼリー 香の物	27 ご飯 汁物 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 酢の物 ゼリー 香の物	28 ご飯 汁物 信田巻 花野菜の山芋かけ お浸し ゼリー 香の物	29 カレーライス 汁物 ミモザサラダ ゼリー	
451kc た18 脂8 炭68 塩3	575kc た17 脂15 炭79 塩2	470kc た16 脂9 炭72 塩2	611kc た22 脂20 炭74 塩4	514kc た23 脂11 炭73 塩3	550kc た15 脂17 炭84 塩3	
バームクーヘン	ずんだ団子	チョコレートケーキ	杏仁豆腐	フレンチトースト	カルピスゼリー	
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	110kc た4 脂7 炭9 塩0.3	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1	

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。