



# 平成30年 7月

# ～ 月間献立表 ～



月	火	水	木	金	土
2 ご飯 汁物 あじの南蛮漬 車麩の煮物 白和え ゼリー 香の物	3 ご飯 汁物 唐揚げのねぎソース 筍の煮物 ゆかり和え ゼリー 香の物	4 カレーライス 汁物 春雨サラダ ゼリー	5 ご飯 汁物 ハンバーグ 高野豆腐の炊合せ 彩り千切サラダ ゼリー 香の物	6 ご飯 汁物 鱈の味噌バター焼き 卵の花 トマトサラダ ゼリー 香の物	7 かつ丼 中華風豆腐サラダ 小松菜の煮びたし ゼリー 香の物
489kc た19 脂9 炭71 塩3 フルーツパバロア	620kc た17 脂18 炭73 塩3 サイダーゼリー	560kc た12 脂15 炭86 塩4 ミルク小豆かん	486kc た16 脂8 炭79 塩3.2 コーヒーゼリー	405kc た15 脂3 炭70 塩3 イチゴプリン	541kc た14 脂15 炭84 塩3 カステラ
100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	62kc た1.8 脂0 炭14 塩0	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1
9 ご飯 汁物 麻婆茄子 アスパラの卵とじ ツナサラダ ゼリー 香の物	10 ご飯 汁物 赤魚の煮付 ベーコン炒め 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物	11 ご飯 汁物 豚肉の味噌漬焼き 南瓜の煮物 和え物 ゼリー 香の物	12 焼きそば 汁物 じゃが芋の金平 ごま酢和え ゼリー 煮豆	13 ご飯 汁物 野菜炒め 生揚げと筍煮 冷奴 ゼリー 香の物	14 ご飯 汁物 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 和え物 ゼリー 香の物
457kc た17 脂7 炭71 塩3 紅茶ゼリー	442kc た17 脂8 炭65 塩3 ヨーグルトゼリー	541kc た18 脂12 炭88 塩2.6 牛乳寒天	455kc た12 脂11 炭80 塩2 蒸しパン	448kc た11 脂11 炭69 塩2 カルピスゼリー	563kc た18 脂15 炭76 塩3 羊羹
55kc た1 脂2 炭6 塩0	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0
16 ご飯 汁物 すき煮 ブロッコリーの蟹あんかけ 梅しそ和え ゼリー 香の物	17 ご飯 汁物 ささ身フライ ふきの煮物 友禅和え ゼリー 香の物	18 ご飯 汁物 鶏肉の照焼 けんちん煮 オクラサラダ ゼリー 香の物	19 ご飯 汁物 魚の野菜あんかけ 南瓜サラダ 生姜和え ゼリー 香の物	20 中華丼 汁物 花野菜の酢味噌かけ ナムル ゼリー 香の物	21 ご飯 汁物 信田巻 ベーコンとほうれん草炒め 和風サラダ ゼリー 香の物
570kc た18 脂14 炭74 塩4 バームクーヘン	432kc た26 脂4 炭71 塩2 コーヒーゼリー	591kc た18 脂20 炭76 塩3 杏仁豆腐	539kc た20 脂18 炭70 塩2 ミルク葛餅	470kc た14 脂7 炭79 塩4 カスタードプリン	536kc た24 脂10 炭75 塩3 たい焼き
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1
23 ご飯 汁物 鱈の西京焼き 揚げ出し豆腐 ピーナッツ和え ゼリー 香の物	24 ご飯 汁物 野菜炒め 生揚げと筍煮 冷奴 ゼリー 香の物	25 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	26 ご飯 汁物 酢豚 ビーフソテー もやしの中華風 ゼリー 香の物	27 カレーライス 汁物 わかめサラダ ゼリー	28 ご飯 汁物 魚の煮付 マカロニサラダ 磯和え ゼリー 香の物
563kc た22 脂15 炭81 塩2 チョコプリン	448kc た11 脂11 炭69 塩2 ミルク小豆かん	611kc た22 脂20 炭74 塩4 フレンチトースト	486kc た17 脂10 炭75 塩4 あんみつ	466kc た14 脂9 炭83 塩3 カステラ	445kc た16 脂6 炭70 塩3 おはぎ
100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	130kc た5 脂0 炭73 塩3
30 ご飯 汁物 豚の生姜焼き 炒り豆腐 わかめサラダ ゼリー 香の物	31 ご飯 汁物 五宝菜 春雨サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物	 <p><b>夏野菜を食べて体調管理</b>  ◇ 夏野菜の顔 <b>トマト</b>にはビタミンC、カロテン、リコピンが豊富に含まれています。  ◇ 緑黄色野菜の代表 <b>南瓜</b>にはビタミンB1、B2、C、E等栄養満点。食物繊維も多いので便通にも効果的です。</p> 			
532kc た13 脂14 炭79 塩2 豆乳プリン	486kc た14 脂12 炭73 塩3 イチゴプリン				
93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	79kc た3 脂4 炭7 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。