

平成27年7月 昼食献立表 ①

日 月 曜 日	
	カロリー
ごはん	kcal
みそ汁	kcal
	kcal
塩分 g	
合計カロリー	0 kcal

日 火 曜 日	
	カロリー
ごはん	kcal
みそ汁	kcal
	kcal
塩分 g	
合計カロリー	kcal

1 日 水 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
鶏肉と茄子のごま煮	132 kcal
白菜とあさりの煮びたし	
いんげん旨煮	
塩分2.6 g	
合計カロリー	366 kcal

2 日 木 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの塩焼き	227 kcal
かぼちゃの煮物	
春菊のごま和え	
塩分2.7 g	
合計カロリー	218 kcal

3 日 金 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
天津丼	344 kcal
豆の温サラダ	
塩分3.7 g	
合計カロリー	578 kcal

4 日 土 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ひらけオムレツ	211 kcal
さつま芋と昆布の煮物	
ほうれん草としいたけのソテー	
塩分2.7 g	
合計カロリー	445 kcal

6 日 月 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
肉団子甘酢あん	246 kcal
高野豆腐の卵とじ	
きのこマリネ	
塩分2.6 g	
合計カロリー	480 kcal

7 日 火 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豚肉と大根の炒め煮	332 kcal
茄子の彩り中華ドレッシング	
蒸し鶏サラダ	
塩分3.1 g	
合計カロリー	566 kcal

8 日 水 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまのおろし煮	233 kcal
かぼちゃのそぼろあん	
わかめと玉ねぎの酢の物	
塩分3.2 g	
合計カロリー	467 kcal

9 日 木 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
親子丼	241 kcal
切干大根と紫玉葱のおかか和え	
塩分5.4 g	
合計カロリー	475 kcal

10 日 金 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ほっけの塩焼き	230 kcal
厚焼玉子	
春雨のオイスター炒め	
塩分2.8 g	
合計カロリー	464 kcal

11 日 土 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あらびき包み焼きハンバーグ	258 kcal
根菜のごった煮	
菜の花の辛し和え	
塩分5.5 g	
合計カロリー	492 kcal

13 日 月 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さわら照焼	237 kcal
冬瓜のそぼろあんかけ	
春菊のごま和え	
塩分2.8 g	
合計カロリー	471 kcal

14 日 火 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの煮付け	310 kcal
肉団子の和風カレー	
しいたけの和風ナムル	
塩分4 g	
合計カロリー	563 kcal

15 日 水 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豆腐ハンバーグの野菜あん	208 kcal
茄子の田楽煮	
いんげん旨煮	
塩分2.3 g	
合計カロリー	442 kcal

平成27年7月 昼食献立表 ②

16 (木) 17 (金) 18 (土)

納涼祭 お楽しみ 昼食

焼きそば・おにぎり・ウィンナー・デザート
おやつ：かき氷、わたあめ

20 日	月 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
チキンのカレー煮込み 白菜とあさりの煮びたし れんこん金平	163 kcal
	塩分2.4 g
合計カロリー	397 kcal

21 日	火 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ハッシュドビーフ	239 kcal
ポテトサラダ	塩分3.4 g
合計カロリー	473 kcal

22 日	水 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
鶏肉のバジルソテー 切り干し大根の煮物 いんげん豆煮	347 kcal
	塩分2.8 g
合計カロリー	571 kcal

23 日	木 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまの蒲焼き 根菜のごった煮 大根とわかめの酢味噌和え	413 kcal
	塩分3.9 g
合計カロリー	647 kcal

24 日	金 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
鶏むね肉の唐揚げ 卵の花 わかめと玉ねぎの酢の物	498 kcal
	塩分3.2 g
合計カロリー	375 kcal

25 日	土 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの塩焼き かぼちゃのそぼろあん 菜の花の辛し和え	253 kcal
	塩分3.4 g
合計カロリー	487 kcal

27 日	月 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豚肉カレー炒め 根菜のごった煮 おくらひじきクコの実和え	164 kcal
	塩分3.4 g
合計カロリー	398 kcal

28 日	火 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
鮎子産いわしの梅煮 厚焼玉子 ひじきサラダ	321 kcal
	塩分3.9 g
合計カロリー	555 kcal

29 日	水 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
イカの野菜甘酢あん 茄子の彩り中華ドレッシング 大根とわかめの酢味噌和え	285 kcal
	塩分3.6 g
合計カロリー	519 kcal

30 日	木 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
おでん 白菜とあさりの煮びたし ほうれん草と人参のソテー	175 kcal
	塩分2.9 g
合計カロリー	409 kcal

31 日	金 曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまのおろし煮 ポテトと挽肉のカレー しいたけの和風ナムル	246 kcal
	塩分2.9 g
合計カロリー	480 kcal

日	曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
	kcal
合計カロリー	234 kcal