

## 7月献立表

日曜日 7月1日	月曜日 7月2日	火曜日 7月3日	水曜日 7月4日	木曜日 7月5日	金曜日 7月6日	土曜日 7月7日
赤飯 味噌汁(さつまいも・三つ葉) サワラの胡麻焼き じゃが芋の炒め物 黄桃缶 炭酸まんじゅう 611kcal 食塩2.5g	御飯 味噌汁(いんげん・揚げ) 焼き鳥風炒め かぶの吉野煮 りんご缶 マドレーヌ 565kcal 食塩2.4g	御飯 味噌汁(もやし・葉) サバの竜田揚げ 厚揚げの野菜あんかけ マンゴー缶 マドレーヌ 728kcal 食塩3.3g	御飯 春雨スープ 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 華風サラダ パイ缶 マドレーヌ 660kcal 食塩2.9g	御飯 清まし汁(はんぺん・三つ葉) 赤魚のしそ風味焼き 鶏肉と大根の炒め煮 キウイ やわらかせんべい 497kcal 食塩3.5g	御飯 味噌汁(もやし・貝割れ) 鶏肉のネギ塩だれ炒め ブロッコリーの胡麻マヨ和え みかん缶 やわらかせんべい 559kcal 食塩2.3g	七夕そうめん 野菜のかき揚げ 短冊サラダ/フルーツ杏仁 <めん禁> ゆかり御飯・味噌汁 願いの星(七夕) 595kcal 食塩3.1g
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
御飯 中華スープ(玉葱・コーン) ホイコウロウ ほうれん草中華和え 洋梨缶 やわらかせんべい 560kcal 食塩2.9g	十五ごはん 味噌汁(キャベツ・いんげん) 白身魚のピカタ ひじきの煮物 白桃缶 きみしぐれ 594kcal 食塩3.3g	御飯 具たくさん汁 鶏の唐揚げ かぶの煮物 オレンジ きみしぐれ 570kcal 食塩3.4g	枝豆ごはん 味噌汁(麩・ねぎ) 赤魚の野菜あんかけ 茄子のピリ辛煮 パイ缶 きみしぐれ 621kcal 食塩3.0g	御飯 中華スープ(小松菜・なると) 豚肉とピーマンの細切り炒め 菜畑和え りんご缶 モカスペシャル 655kcal 食塩3.0g	御飯 味噌汁(なす・豆苗) カレーの香味焼き 南瓜のそぼろ煮 洋梨缶 モカスペシャル 638kcal 食塩2.7g	御飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味 みかん缶 モカスペシャル 757kcal 食塩2.5g
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
御飯 味噌汁(白菜・豆苗) ポークソテー 茄子としめじの生姜サラダ 白桃缶 モカスペシャル 601kcal 食塩2.9g	十五穀ごはん 味噌汁(畑菜・人参) メヌケの山椒焼き チキンサラダ マンゴー缶 クレープ(いちご) 574kcal 食塩3.1g	御飯 中華スープ(えのき・玉ねぎ) 豚キムチ炒め ひじきのサラダ りんご缶 クレープ(いちご) 586kcal 食塩2.1g	御飯 味噌汁(豆腐・小松菜) メダイの生姜焼き 青菜のソテー みかん缶 クレープ(いちご) 555kcal 食塩2.5g	御飯 清まし汁(麩・みょうが) 白身魚の南蛮漬け 小松菜の煮浸し 白桃缶 スイスロール(バニラ) 540kcal 食塩2.1g	うな井 清まし汁(豆腐・ねぎ) ほうれん草の磯辺和え スイスロール(バニラ) 528kcal 食塩3.2g	ポークカレー コンソメスープ(絹さや・玉ねぎ) 福神漬け 白桃ヨーグルト <納涼祭> 551kcal 食塩2.9g
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
冷やし中華 中華スープ ミートボール/杏仁フルーツ <めん禁> 御飯・卵とじ ぶどうゼリー 539kcal 食塩3.4g	どうもろこし御飯 清まし汁(かぶ・葉) カレーの南部焼き オクラと長芋のおかか和え パイ缶 ぶどうゼリー 517kcal 食塩2.7g	三色ちらし 清まし汁(麩・三つ葉) 肉じゃが りんご缶 ぶどうゼリー 561kcal 食塩3.3g	御飯 味噌汁(さつまいも・葱) 冷やし豚しゃぶ 冬瓜の水晶煮 みかん缶 今川焼き(カスタード) 683kcal 食塩3.0g	御飯 清まし汁(はんぺん・豆苗) クリームコロッケ&メンチカツ 高野の含め煮 キウイ ドームケーキ(チョコ) 740kcal 食塩3.3g	ハヤシライス コンソメスープ(もやし・絹さや) かに風味サラダ フルーツヨーグルト ドームケーキ(チョコ) 648kcal 食塩3.2g	御飯 味噌汁(玉葱・えのき) ポークジンジャー 落花生和え パイ缶 ドームケーキ(チョコ) 593kcal 食塩2.7g
7月29日	7月30日	7月31日				
御飯 豚汁 赤魚の漬け焼き さつまいものりんご煮 黄桃缶 ドームケーキ(チョコ) 682kcal 食塩2.4g	御飯 味噌汁(大根・玉ねぎ) 親子煮 海老とブロッコリーのオイスター炒め みかん缶 味噌まんじゅう 618kcal 食塩3.4g	御飯 中華スープ(コーン・玉ねぎ) 酢豚風 春雨サラダ マンゴー缶 味噌まんじゅう 667kcal 食塩3.2g				