

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 7月

[常食]

				1(金)
				御飯 白身魚の生姜煮 ポテトサラダ フルーツ(すいか) すまし汁(青菜)
				エネルギー : 568 kcal 蛋白質 : 23.1 g 脂質 : 10.9 g 塩分 : 2.8 g
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
御飯 鶏唐の甘酢かけ トマトのサラダ フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(椎茸と三つ葉)	御飯 八宝菜 さつま芋の煮物 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 白身魚の西京漬け 白和え フルーツ(すいか) 澄まし汁(渦巻き麩と三つ葉)	七夕そうめん キスの天ぷら 大根の煮物 七夕ゼリー	御飯 鮭の照り焼き ポテトサラダ フルーツ(メロン) すまし汁(青菜)
エネルギー : 580 kcal 蛋白質 : 21.1 g 脂質 : 13.5 g 塩分 : 2.2 g	677 kcal 24.4 g 16.1 g 1.7 g	660 kcal 31.7 g 15.7 g 3.2 g	523 kcal 21.1 g 11.2 g 1.7 g	620 kcal 22.6 g 13.9 g 2.3 g
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
御飯 牛肉とごぼうの炒め煮 豆腐サラダ フルーツ(すいか) すまし汁(えのきとあさつき)	御飯 焼き魚 白和え フルーツ(キウイ) すまし汁(あさりとワカメ)	御飯 鮭のきのこマヨネーズ焼き 青菜とひじきのごま和え フルーツ(メロン) 澄まし汁(すぐり菜と麩)	三色丼 ふろふき大根 フルーツ(ぶどう) 澄まし汁(花ふと若布)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ みかんゼリー 卵スープ
エネルギー : 598 kcal 蛋白質 : 22.9 g 脂質 : 12.8 g 塩分 : 1.9 g	587 kcal 27.3 g 12.7 g 2.5 g	578 kcal 27.5 g 12.1 g 1.8 g	590 kcal 21.0 g 12.3 g 3.3 g	620 kcal 22.5 g 11.9 g 2.7 g

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 7月

[常食]

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
そうめん かき揚げ なすの煮物 フルーツ(キウイ)	御飯 鶏の塩麴焼き 炊き合わせ フルーツ(ぶどう) すまし汁(えのきと葱)	御飯 赤魚の煮付け 南瓜のサラダ フルーツ(すいか) 澄まし汁(若布)	夏野菜のカレーライス 福神漬 サラダ盛り合わせ フルーツカクテル	御飯 ほっけの色づけ ジャガイモの煮つけ パイナップル すまし汁(えのき) ミニゼリー
エネルギー : 606 kcal 蛋白質 : 24.6 g 脂質 : 9.9 g 塩分 : 2.4 g	599 kcal 21.9 g 11.0 g 3.1 g	590 kcal 23.7 g 10.9 g 2.7 g	650 kcal 17.1 g 14.0 g 2.7 g	603 kcal 24.8 g 5.0 g 2.6 g
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
御飯 ヒレカツのソース煮 えのきとオクラの和え物 澄まし汁(ほうれん草) フルーツ(ぶどう)	御飯 鶏の塩麴焼き 南瓜の含め煮 フルーツ(すいか) すまし汁(なすと三つ葉)	中華丼 ブロッコリーのごまあえ ふるふるゼリー 澄まし汁(大根とねぎ)	御飯 さばの塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め フルーツ(ぶどう) すまし汁(南瓜とわかめ)	御飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のお浸し フルーツ(キウイ) すまし汁(若布)
エネルギー : 630 kcal 蛋白質 : 25.7 g 脂質 : 12.4 g 塩分 : 2.4 g	599 kcal 21.9 g 12.8 g 2.7 g	575 kcal 21.3 g 9.8 g 1.7 g	599 kcal 22.1 g 13.2 g 2.5 g	555 kcal 24.2 g 7.0 g 2.7 g

*都合により献立を変更することがあります。