



献立表

月	火	水 1	木 2	金 3
		ご飯 鮭の塩焼き ラタトゥイユ 切干し大根の酢炒め 小松菜のわさび和え 即席みそ汁 ICF - 506 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g	ご飯 鶏肉の油淋ソースかけ キャベツと桜エビのさっと煮 チャプチェ かぶの柚子和え 即席みそ汁 ICF - 522 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g	ご飯 マグロカツ 蓮根と蒟蒻の味噌炒め マカロニサラダ 豆苗ともやし中華和え 即席みそ汁 ICF - 571 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 食塩 3.0 g
6	7	8	9	10
ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 春雨サラダ 人参とレーズンのラペ 即席みそ汁 ICF - 581 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.5 g 食塩 4.2 g	十六穀米 白身魚のねぎあんかけ なすの味噌炒め ぜんまいの煮付け 胡瓜の酢の物 和菓子 即席みそ汁 ICF - 560 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.4 g 食塩 2.7 g	ご飯 八宝菜 シュウマイ さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草のなめ茸和え 即席みそ汁 ICF - 524 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.5 g 食塩 3.1 g	ご飯 ほっけの幽庵焼 いとこ煮 スキーマのトマト煮 白菜の土佐和え 即席みそ汁 ICF - 434 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.9 g 食塩 3.9 g	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフン炒め エビとブロッコリーの卵サラダ いんげんの胡麻和え 即席みそ汁 ICF - 849 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 37.5 g 食塩 4.8 g
13	14	15	16	17
ご飯 さわらのみりん醤油漬け 牛肉とブロッコリーの オイスター炒め かぶの煮物 オクラと長芋の梅和え 即席みそ汁 ICF - 470 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.0 g 食塩 3.4 g	ご飯 松風焼 ひじきの煮物 冬瓜の小えびと枝豆あんかけ 青梗菜のゆかり和え 即席みそ汁 ICF - 517 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.9 g 食塩 2.6 g	ご飯 鮭の利休焼 きんぴらごぼう じゃが芋とコーンの バター醤油煮 ブロッコリーの胡麻和え 即席みそ汁 ICF - 450 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 5.9 g 食塩 2.5 g	ご飯 すき焼き 白滝とピーマンの炒め物 里芋のずんだ和え ほうれん草のお浸し 即席みそ汁 ICF - 603 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.4 g 食塩 2.7 g	ご飯 赤魚の中華蒸し 春巻き 切干し大根の煮付け 小松菜の磯和え 即席みそ汁 ICF - 533 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.6 g 食塩 3.7 g
20	21	22	23	24
チャーハン スナックえんどうの酢豚 茄子の冷製 スキーマのソテー もやしのピリ辛和え コーヒーゼリー 即席みそ汁 ICF - 673 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 34.1 g 食塩 4.3 g	ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げの土佐煮 タラモサラダ 胡瓜とみょうがの浅漬 即席みそ汁 ICF - 560 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.0 g 食塩 3.5 g	ご飯 鶏肉の梅肉焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め さつま芋の煮物 モロヘイヤのなめ茸和え 即席みそ汁 ICF - 481 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.3 g 食塩 3.0 g	ご飯 あじフライ 肉じゃが 青梗菜とコーンのソテー 大根の柚子和え 即席みそ汁 ICF - 626 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 25.1 g 食塩 2.9 g	ご飯 鶏肉のホワイトソースかけ スパニッシュオムレツ 南瓜サラダ セロリと人参のマリネ 即席みそ汁 ICF - 627 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 24.3 g 食塩 3.1 g
27	28	29	30	31
ご飯 うなぎ 冬瓜水晶煮 細切り昆布の炒め物 キャベツのナムル 即席みそ汁 ICF - 513 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 17.6 g 食塩 3.3 g	ご飯 肉豆腐 なすと桜えびの炒め物 里芋の干草あんかけ 小松菜のくるみ和え 即席みそ汁 ICF - 670 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 30.8 g 食塩 2.9 g	ご飯 鮭の塩だれ焼 ゴーヤーチャンプルー 竹輪の炒め煮 おくらの土佐和え 即席みそ汁 ICF - 525 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 15.3 g 食塩 3.3 g	ご飯 夏野菜カレー ほうれん草の胡桃サラダ 漬物 果物 即席みそ汁 ICF - 597 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 25.0 g 食塩 3.4 g	ご飯 鯖の味噌醤油漬け キャベツと豚バラの炒め物 南瓜の含煮 胡瓜の酢の物 即席みそ汁 ICF - 501 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g

7月といえば… (文月)

夏が本格的に始まる時期です。海開き・七夕・梅雨明けなど…。周辺では向日葵や朝顔も咲き出します。今年も暑くなる予報…。ご無理のないようにお過ごしください。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい。