# 7月の献立表

| | 1日(火)世界の料理（イタリア） | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金)七夕 |
|---|---|---|---|---|
| | パン<br>ラタトゥイユ<br>ポテトサラダ<br>バウムクーヘン | チャーハン<br>たっぷり葱生姜スープ<br>春雨サラダ<br>オレンジ | ごはん　みそ汁<br>マグロのカツレツ<br>切り干し大根の煮物<br>パイナップル | 冷やし中華<br>夏野菜の冷やし鉢<br>七夕ゼリー<br>麺の汁を全て飲んだ時の値です。 |
| カロリー/たんぱく質/塩分 | 612/29.8/3.7 | 661/23.0/3.0 | 587/29.4/4.1 | 682/24.4/5.3 |
| 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金)世界の料理（韓国） |
| ごはん　みそ汁<br>白身魚フライ＆海老カツ<br>三色胡麻和え<br>キウイフルーツ | 鶏照り卵サンド<br>野菜スープ<br>ごぼうと枝豆のサラダ<br>バナナ | ごはん　スーミータン<br>麻婆春雨<br>涼拌三絲<br>オレンジゼリー | 月見そば<br>ひじきサラダ<br>ミニ鯛焼き<br>麺の汁を全て飲んだ時の値です。 | 韓国風海苔巻き（キンパ）<br>わかめスープ<br>チヂミ<br>マンゴーダイスカット |
| 678/24.3/3.7 | 658/29.3/3.9 | 685/25.5/3.9 | 686/29.4/10.7 | 655/25.9/4.0 |
| 14日(月) | 15日(火) | 16日（水） | 17日(木) | 18日(金)土用の丑の日 |
| 和風きのこスパゲティ<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>マドレーヌ<br>レモンティー | パン　パンプキンポタージュ<br>カレイのトマトチーズ焼き<br>カリフラワーと枝豆のマヨサラダ<br>キウイフルーツ | カレーライス<br>グリーンサラダ<br>ヨーグルトポンチ | ごはん　みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>マカロニサラダ<br>パイナップル | うな丼<br>清汁<br>冬瓜のカニあんかけ<br>メロン |
| 600/22.5/3.6 | 651/29.7/4.0 | 663/23.0/3.6 | 702/29.4/3.5 | 577/24.1/3.8 |
| 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木)世界の料理（スペイン） | ２５日(金)かみよんまつり |
| 海の日 | とんこつラーメン<br>餃子<br>カクテルゼリー<br>麺の汁を全て飲んだ時の値です。 | ごはん　みそ汁<br>鯖の味噌煮<br>キャベツと胡瓜のゆかり和え<br>バナナ | パエリア風<br>ヴィシソワーズ<br>もやしのカレーサラダ<br>生チョコケーキ | のりたまごはん<br>ヒレカツ　厚焼きたまご<br>金平ごぼう<br>緑茶 |
| | 639/24.6/8.7 | 634/27.7/4.2 | 679/25.2/3.6 | 716/25.8/2.5 |
| 28日（月） | 29日(火) | 30日(水) | 31日（木）日本の郷土料理（岩手県） | |
| しらす丼<br>みそ汁<br>がんもの含め煮<br>しっとりどら焼き | パン<br>コーンポタージュ<br>豆腐ハンバーグ<br>プリン | ごはん　みそ汁<br>やみつき　ブリソテー<br>切り干し大根のフレンチサラダ<br>キウイフルーツ | ジャージャー麺<br>ミックス野菜のナムル<br>パイナップル<br>麺の汁を全て飲んだ時の値です。 | 発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。 |
| 614/22.8/4.0 | 699/32.0/3.9 | 678/30.9/3.5 | 625/28.6/5.3 | |

★←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。