

	朝 食	昼 食	夕 食
20日 (木)	食パン 厚焼卵 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 モロハヤの中華和え 中華スープ(ナス、なると) マンゴー缶	ご飯 メバルの煮付け 切干大根の胡麻炒め 味噌汁(ワカメ、麩)
	481kcal/19.1g/2.1g	527kcal/18.0g/2.7g	398kcal/20.5g/2.5g
21日 (金)	食パン チキンボールのカレー煮込み ツナサラダ 牛乳	カラとろろ冷やしそば カリフラワーの中華炒め フルーツカクテル	ご飯 カレイの唐揚げ野菜あん サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(卵、葉大根)
	432kcal/19.9g/2.2g	406kcal/15.9g/2.8g	566kcal/21.7g/2.0g
22日 (土)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め マカロニサラダ 牛乳	ご飯 魚のバーベキューソース焼 冬瓜のひすい煮 すまし汁(トモ、青葱) 白桃缶	ご飯 肉野菜炒め 里芋のずんだ和え 味噌汁(ヒラタケ、白菜)
	523kcal/20.3g/2.3g	401kcal/17.6g/2.6g	482kcal/20.8g/2.3g
23日 (日)	食パン 野菜と海老の炒め物 ブロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ 中華スープ(菜の花、青葱) パイン缶	ご飯 肉団子と野菜の煮物 素揚げナスのおろし和え 味噌汁(卵、エノキ)
	424kcal/19.6g/2.3g	508kcal/20.7g/1.8g	492kcal/17.3g/3.2g
24日 (月)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 小松菜とかにかまのサラダ 牛乳	🍴健康御膳🍴 豆腐のキーマカレー さつま芋のオレンジ煮 カラと長芋のスープ ココナッツプリン	ご飯 魚のカレーニエル(シルバー) 南瓜のサラダ 味噌汁(ホレン草、ヒラタケ)
	411kcal/16.1g/1.8g	629kcal/20.7g/2.9g	424kcal/20.7g/2.1g
25日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 アジの梅ソース 車麩の煮物 味噌汁(モヤシ、キャベツ) 白桃缶	ご飯 ナスと豚肉の味噌炒め ホレン草のピーナッツ和え すまし汁(豆腐、人参)
	453kcal/17.2g/2.4g	465kcal/21.2g/2.7g	486kcal/19.4g/2.2g

	朝 食	昼 食	夕 食
26日 (水)	ご飯 里芋とツミレの煮物 納豆 味噌汁(油揚げ、ナス)	ご飯 魚の焼き浸し(シルバー) 青梗菜の塩炒め すまし汁(素麺、蒲鉾) フルーツカクテル	ご飯 チキンカツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(大豆)
	475kcal/20.6g/2.6g	502kcal/20.7g/2.3g	476kcal/16.3g/2.4g
27日 (木)	食パン インゲンとツケの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 回鍋肉 かぶのレモン和え 中華スープ(水菜、なると) 黄桃缶	ご飯 メバルの七味焼き モヤシと青菜のナムル 味噌汁(南瓜、玉葱)
	475kcal/17.6g/2.3g	503kcal/18.5g/2.1g	434kcal/21.5g/2.5g
28日 (金)	食パン ポテトとウインナーのスープ 煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	胡麻だれそうめん そばろ炒め いちごババロア	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 青梗菜の炒め物 味噌汁(ワカメ、大根)
	438kcal/18.0g/2.0g	510kcal/20.9g/3.0g	458kcal/20.0g/2.4g
29日 (土)	食パン 大根と人参の煮付け ホウレン草のなめ茸和え 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ モヤシの胡麻和え すまし汁(庄内麩、玉葱) パイ缶	ご飯 蒸魚の中華ダレかけ(フリ) ビーフン炒め 中華スープ(卵、白葱)
	381kcal/17.5g/2.1g	507kcal/16.9g/2.1g	513kcal/23.4g/2.2g
30日 (日)	食パン ハンパンの野菜マヨネーズ 焼 オクラのドレッシング 和え 牛乳	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 茹かきゃつと卵のサラダ 中華スープ(キクラゲ、コーン) みかん缶	ご飯 タラの卵としじ 塩炒め 味噌汁(油揚げ、ヒラメ)
	466kcal/19.5g/2.5g	496kcal/13.9g/2.5g	465kcal/24.3g/2.3g
31日 (月)	食パン ナスとベーコンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と卵の炒め物 大根のゆず風味 味噌汁(豆腐、なめこ) 黄桃缶	ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ 焼 ポパイサラダ コンソメスープ(南瓜、白菜)
	497kcal/17.9g/2.0g	498kcal/21.7g/2.1g	408kcal/18.6g/2.6g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

7月の行事食



🌿セタ御膳🌿
セタそうめん
かき揚げ
生揚げと青菜のチャンプル
スイカ

🍵土用丑の日🍵
うなぎちらし
卵豆腐の銀あんかけ
具沢山汁
抹茶ババロア



7月は赤紫蘇ジュース作りや、6月に漬けた梅シロップを
水や炭酸水で割って試飲会をしました♪