

7月の献立



夕食(6品)

18 日 (月曜日)	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦		
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め			
	切干大根煮物			
	冬瓜の枝豆あんかけ			
	ふきのみそ和え			
	金時豆煮			
エネルギー 423kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 18.3g	炭水化物 39.8g	食塩相当量 3.4g
19 日 (火曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦		
	和風スパゲティソテー			
	だしまき玉子			
	玉ねぎのマリネ			
	もやしのゆかり和え			
	わらび餅 (きなこ)			
エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 22.3g	炭水化物 42.5g	食塩相当量 3.0g
20 日 (水曜日)	白身魚のレモンマスタードソテー	卵、乳成分、小麦		
	キャベツとベーコンの炒め物			
	きのこのバター醤油			
	大根と枝豆の薄くず煮			
	野菜サラダ			
	煮豆			
エネルギー 447kcal	たんぱく質 37.0g	脂質 19.2g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 3.4g
21 日 (木曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦		
	なすとビーフンの炒め物			
	水菜とツナの和え物			
	モロヘイヤのポン酢和え			
	きゅうりとハムの中華サラダ			
	昆布佃煮			
エネルギー 416kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 18.4g	炭水化物 39.2g	食塩相当量 3.3g
22 日 (金曜日)	鯖の煮付け	卵、乳成分、小麦		
	野菜と玉子のコンソメ炒め			
	五目春雨炒め			
	ほうれん草としめじのお浸し			
	インゲンの胡麻味噌和え			
	つぼ漬け			
エネルギー 426kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 25.8g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 3.5g
23 日 (土曜日)	酢豚	卵、乳成分、小麦		
	にら玉			
	チヂミ			
	もやしと人参の胡麻和え			
	アスパラのお浸し			
	おくらと長いもの梅和え			
エネルギー 421kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 17.9g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.9g

アレルギー物質の表示が変わりました。
1品ごとではなく、その日のメニュー全体に
含まれる特定原材料について表示しています。



夕食(8品)

18 日 (月曜日)	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦		
	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め			
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め			
	切干大根煮物			
	冬瓜の枝豆あんかけ			
	おくらの梅おかかか和え			
エネルギー 504kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 21.5g	炭水化物 46.4g	食塩相当量 3.8g
19 日 (火曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦		
	チーズジャーマンポテト			
	和風スパゲティソテー			
	だしまき玉子			
	玉ねぎのマリネ			
	小松菜の煮浸し			
エネルギー 497kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 24.5g	炭水化物 51.8g	食塩相当量 4.0g
20 日 (水曜日)	白身魚のレモンマスタードソテー	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げの煮物			
	キャベツとベーコンの炒め物			
	きのこのバター醤油			
	大根と枝豆の薄くず煮			
	さつまいもの白和え			
エネルギー 503kcal	たんぱく質 35.0g	脂質 21.4g	炭水化物 45.1g	食塩相当量 4.0g
21 日 (木曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦		
	なすとビーフンの炒め物			
	ニンニクの芽とレンコンの塩だれ炒め			
	水菜とツナの和え物			
	モロヘイヤのポン酢和え			
	卵の花炒り煮			
エネルギー 509kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 22.3g	炭水化物 52.0g	食塩相当量 3.6g
22 日 (金曜日)	鯖の煮付け	卵、乳成分、小麦		
	鶏のから揚げ			
	野菜と玉子のコンソメ炒め			
	五目春雨炒め			
	ほうれん草としめじのお浸し			
	きゅうりのナムル			
エネルギー 496kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 29.9g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 4.0g