

7月

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
7/1 土	じゃがいもの煮物 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	チキンカツ とうがんの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 卵の花 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1216kcal
				塩分	9.3g
7/2 日	ウインナーソテー 豆腐ナゲット パン スープ	魚料理 厚揚げの煮物 菜の花の辛し和え ごはん みそ汁	ホイコーロー れんこんの煮物 温泉卵 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1563kcal
				塩分	8.6g
7/3 月	イカ団子の煮物 昆布豆 ごはん みそ汁	かに玉 しゅうまい 白菜の中華和え ごはん スープ	かき揚げ丼 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁	合計	
				カロリー	1388kcal
				塩分	10.8g
7/4 火	はんぺんソテー 冷奴 ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め ごぼうの煮物 もずく酢 ごはん すまし汁	ハンバーグ オクラの和え物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1650kcal
				塩分	8.0g
7/5 水	なすの生姜煮 温泉卵 ごはん みそ汁	豚肉の塩だれ炒め 千草焼 カリフラワーの和え物 ごはん スープ	鶏肉のトマト煮 切り干し大根煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	8.1g
7/6 木	大根のコンソメ煮 ハムステーキ ごはん みそ汁	肉そぼろ丼 ひじきの煮物 ふきと油揚げの和え物 みそ汁	中華風旨煮 春巻き れんこんの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1457kcal
				塩分	11.1g
7/7 金	厚揚げの煮物 キャベツの和え物 ごはん みそ汁	魚料理 筑前煮 春雨ときゅうりの和え物 炊き込みごはん すまし汁	肉団子と野菜の煮物 玉子豆腐 たけのこの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1448kcal
				塩分	9.2g
7/8 土	がんもの煮物 菜の花のごま和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 ぎょうざ もやしナムル ごはん スープ	えびカツ とうがんの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1532kcal
				塩分	7.4g
7/9 日	ポトフ 目玉焼き パン スープ	カレーライス いんげんのソテー トマトサラダ スープ	みそ味つくね 大豆の煮物 かぼちゃのピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1595kcal
				塩分	10.7g
7/10 月	信田巻き もろこし焼き ごはん みそ汁	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 春菊の和え物 ごはん すまし汁	魚料理 野菜天ぷら ごぼうの金平 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1534kcal
				塩分	8.8g
7/11 火	玉子焼き オクラの和え物 ごはん みそ汁	チキン南蛮 れんこんの煮物 コーンスパサラダ ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め お好み焼き 春雨サラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1642kcal
				塩分	8.6g
7/12 水	ちくわの炒め煮 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ なすの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	牛肉と大根の炒め煮 冷奴 ふきとツナの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1652kcal
				塩分	9.6g
7/13 木	オムレツ 玉ねぎソテー ごはん みそ汁	魚料理 高野豆腐の煮物 キャベツの梅和え ごはん みそ汁	クリームシチュー チキンナゲット マカロニサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1547kcal
				塩分	8.3g
7/14 金	切り干し大根煮 ブロッコリーのソテー ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 目玉焼き かぼちゃの煮物 ごはん みそ汁	豚肉の塩だれ炒め チヂミ チンゲン菜のナムル ごはん スープ	合計	
				カロリー	1624kcal
				塩分	8.5g
7/15 土	玉子豆腐 白いんげん豆 ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ丼 里芋の煮物 ほうれん草のかにかま和え スープ	アジフライ とうがんの煮物 にんじんの塩麴和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1664kcal
				塩分	7.8g

	朝	昼	夜	栄養価	
7/16 日	ロールキャベツ煮 ポテトサラダ パン スープ	肉豆腐 ひじきの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	魚料理 大根の柚子煮 たこ焼き ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1579kcal
				塩分	9.8g
7/17 月	がんもの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	牛肉のごぼう炒め はんぺんの煮物 もやしの和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 五目豆 もずくの酢の物 すまし汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	9.8g
7/18 火	信田巻き オクラの和え物 ごはん みそ汁	みそ味つくね たけのこの煮物 春菊の白和え ごはん すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもの煮物 キャベツの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1447kcal
				塩分	10.1g
7/19 水	なすの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	魚料理 ふきの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	中華風旨煮 ぎょうざ れんこんのからしマヨ和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1654kcal
				塩分	10.1g
7/20 木	目玉焼き ウインナーソテー ごはん みそ汁	ハンバーグ とうがんの煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 糸昆布煮 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1611kcal
				塩分	8.5g
7/21 金	かぼちゃの煮物 豆腐ステーキ ごはん みそ汁	豚肉ときこのみぞれ煮 千草焼 春雨の和え物 ごはん すまし汁	トンカツ 里芋の煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1732kcal
				塩分	7.3g
7/22 土	ごぼうの煮物 いんげんのごま和え ごはん みそ汁	ハヤシライス オムレツ 菜の花の和え物 スープ	魚料理 もろこし焼き 厚揚げの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1578kcal
				塩分	10.8g
7/23 日	ハムステーキ ポテトサラダ パン スープ	肉じゃが 大根の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	かに玉 卵の花 カリフラワーの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1528kcal
				塩分	9.3g
7/24 月	ふきの煮物 白いんげん豆 ごはん みそ汁	えびカツ がんもの煮物 ほうれん草サラダ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 しゅうまい もやしナムル ごはん スープ	合計	
				カロリー	1523kcal
				塩分	9.6g
7/25 火	赤棒の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き れんこんの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	豚ねぎ丼 温泉卵 きゅうりの酢の物 みそ汁	合計	
				カロリー	1623kcal
				塩分	9.7g
7/26 水	高野豆腐の煮物 もろこし焼き ごはん みそ汁	牛肉の焼き肉たれ なすの煮物 トマトサラダ ごはん スープ	魚料理 ひじきの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1611kcal
				塩分	8.4g
7/27 木	キャベツのソテー ナポリタン ごはん みそ汁	野菜天井 里芋の煮物 菜の花の和え物 みそ汁	肉団子の酢豚風 チヂミ 春雨サラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1520kcal
				塩分	9.0g
7/28 金	切干大根の煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	魚料理 じゃがいもの煮物 ささみとねぎの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス ホタテフライ スパサラダ スープ	合計	
				カロリー	1629kcal
				塩分	10.1g
7/29 土	厚揚げ煮物 れんこんつくね ごはん みそ汁	牛丼 たけのこの土佐煮 温泉卵 すまし汁	チキンナゲット かぼちゃの洋風煮 いんげんのツナ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.2g
7/30 日	大豆のトマト煮 オムレツ パン スープ	ホイコーロー 春巻き にんじんナムル ごはん スープ	豆腐ハンバーグ とうがんの煮物 ごぼうのサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1573kcal
				塩分	8.8g
7/31 月	イカ団子の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 大根の煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	魚料理 卵の花 オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1497kcal
				塩分	10.5g