

# 7月

# 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
7/1 月	ごぼうの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	みそ肉豆腐 しゅうまい 春菊のお浸し ごはん すまし汁	赤魚の煮付け 大根の照り煮 もやしのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1581kcal
				塩分	8.0g
7/2 火	ミニハンバーグ マカロニサラダ ごはん みそ汁	えびカツ 大豆のトマト煮 れんこんとハムのからし和え ごはん みそ汁	肉じゃが がんも含め煮 チンゲン菜のツナ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1637kcal
				塩分	8.4g
7/3 水	豆腐のあんかけ 春雨サラダ ごはん みそ汁	ホキのさっぱり煮 かぼちゃの煮付け ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	肉団子の甘酢ソース 竹輪とピーマンの金平 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1453kcal
				塩分	9.0g
7/4 木	なすのペーコン煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	豚肉の焼肉たれ ふきと油揚げの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 コロッケ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1567kcal
				塩分	6.9g
7/5 金	里芋の煮付け キャベツの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 菜の花のごま和え ごはん みそ汁	鶏肉のごま醤油煮 ひじきの煮付け スパサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1515kcal
				塩分	8.8g
7/6 土	たけのこの煮物 ハムステーキ ごはん みそ汁	牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 いんげんのなめたけ和え ごはん すまし汁	かき揚げ丼 高野豆腐の煮物 ごぼうの青じそ和え みそ汁	合計	
				カロリー	1569kcal
				塩分	8.6g
7/7 日	つくね焼き カリフラワーとコーンの和え物 パン スープ	赤魚のみぞれ煮 がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 チヂミ ほうれん草の中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1632kcal
				塩分	9.0g
7/8 月	玉ねぎとちくわのソテー ふきのツナ和え ごはん みそ汁	チキンカツ 大豆の甘辛煮 玉子豆腐 ごはん すまし汁	豚肉の照り煮 かぼちゃの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	7.9g
7/9 火	大根のカニカマあん いんげんの和え物 ごはん みそ汁	サバの煮付け なすの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	クリームシチュー ハーフオムレツ マカロニサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1594kcal
				塩分	9.3g
7/10 水	ひじきと油揚げの炒め煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 春巻き れんこんの梅風味煮 ごはん みそ汁	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 もやしときのこのねぎ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1561kcal
				塩分	8.8g
7/11 木	肉団子のカレー煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	木の葉丼 ごぼうの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	鶏肉のみそ焼き がんもの煮物 春雨とハムのサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	8.8g
7/12 金	ちくわの煮物 切干大根のナムル ごはん みそ汁	ホキの生姜煮 豆腐のあんかけ 大根ときゅうりの酢の物 ごはん すまし汁	豚肉のオイスター炒め ぎょうざ 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1526kcal
				塩分	8.5g
7/13 土	なすのごま風味煮 玉子焼き ごはん みそ汁	トンカツ 里芋の煮物 カリフラワーとピーマンの和え物 ごはん すまし汁	えび団子の煮物 厚揚げの煮物 春菊とコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1538kcal
				塩分	9.0g
7/14 日	かぼちゃのコンソメ煮 スパサラダ パン スープ	牛肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 お好み焼き 人参とツナの煮浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	8.0g
7/15 月	大根の生姜煮 温泉卵 ごはん みそ汁	肉じゃが はんぺん焼き ほうれん草のポン酢和え ごはん すまし汁	白身フライ ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1559kcal
				塩分	9.0g

	朝	昼	夜	栄養価	
7/16 火	ふきのお浸し オクラの和え物 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ がんものうま煮 たけのこの和え物 ごはん みそ汁	サバのさっぱり煮 たこ焼き チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1552kcal
				塩分	8.7g
7/17 水	かぼちゃの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	カレーライス ハーフオムレツ マカロニサラダ	鶏肉の照り焼き なすのおかか煮 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1462kcal
				塩分	8.1g
7/18 木	ちくわの煮物 人参のごまツナ和え ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 厚揚げの甘辛煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	メンチカツ れんこんのみそ煮 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1580kcal
				塩分	8.7g
7/19 金	里芋の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	そぼろ丼 チヂミ ごぼうの和え物 すまし汁	牛肉のスタミナ炒め じゃがいもの煮物 切干大根のねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1556kcal
				塩分	8.8g
7/20 土	ミニハンバーグ スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 高野豆腐の含め煮 菜の花のからし和え ごはん みそ汁	赤魚の照り煮 大豆の煮物 春雨とコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1598kcal
				塩分	8.8g
7/21 日	なすの洋風煮 ハムステーキ パン スープ	アジフライ かぼちゃの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	えび団子のチリソース 大根のうま煮 オクラのなめたけ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	8.8g
7/22 月	れんこんの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	サバの梅風味煮 がんもの煮物 ふきの和え物 ごはん すまし汁	豚ねぎ丼 豆腐ステーキ キャベツのごま和え みそ汁	合計	
				カロリー	1537kcal
				塩分	8.9g
7/23 火	ペーコンと玉ねぎのソテー 玉子豆腐 ごはん みそ汁	ハンバーグ ちくわの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	チキンカツの玉子とじ ごぼうの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1533kcal
				塩分	9.0g
7/24 水	玉子焼き いんげんのカニカマ和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 たけのこのみそ煮 なすの生姜和え みそ汁	豚肉の甘辛煮 チヂミ 菜の花の中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1523kcal
				塩分	8.8g
7/25 木	大豆のケチャップ煮 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 里芋の煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん すまし汁	赤魚のきのこ煮 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1461kcal
				塩分	8.6g
7/26 金	肉団子のカレー煮 オクラの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 厚揚げのうま煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	えびカツ かぼちゃの煮付け れんこんのごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1612kcal
				塩分	8.3g
7/27 土	切干大根と油揚げの炒め煮 温泉卵 ごはん みそ汁	ホキの煮付け ぎょうざ 春菊のおかか和え ごはん みそ汁	肉豆腐 お好み焼き もやしのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1500kcal
				塩分	9.4g
7/28 日	じゃがいもとツナのコンソメ煮 ハーフオムレツ パン スープ	牛肉とごぼうの炒め煮 大豆の煮物 いんげんのピーナッツ和え ごはん すまし汁	サバのみそ煮 ひじきとちくわの煮物 カリフラワーとピーマンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1523kcal
				塩分	8.9g
7/29 月	ハムステーキ 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ たけのこの土佐煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	えび団子の甘酢ソース チヂミ 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.2g
7/30 火	里芋のうま煮 つくね焼き ごはん みそ汁	赤魚の生姜煮 厚揚げの煮物 切干とねぎの和風和え ごはん すまし汁	豚肉ときのこのみぞれ煮 玉子焼き ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	8.5g
7/31 水	がんもの煮物 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 ごぼうの金平 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみそ炒め丼 コロッケ キャベツとコーンのフレンチ和え すまし汁	合計	
				カロリー	1559kcal
				塩分	8.5g