

7月

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
7/1 火	ちくわの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの煮物 大根の酢の物 ごはん みそ汁	白身フライ がんもの含め煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1486kcal
				塩分	8.8g
7/2 水	大豆の煮物 春雨とハムのサラダ みそ汁	サバの塩焼き煮 お好み焼き ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	豚肉のオイスターソース 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1498kcal
				塩分	8.6g
7/3 木	なすのベーコン煮 スパサラダ ごはん みそ汁	鶏肉のごま醤油煮 煮奴 れんこんとはんぺんのからし和え ごはん みそ汁	いか団子の煮物 コロッケ オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1512kcal
				塩分	8.8g
7/4 金	里芋の煮物 ごぼうのごま和え ごはん みそ汁	カレーライス カリフラワーとコーンの洋風煮 フルーツ	タラのみそ煮 しゅうまい 切干とねぎのおかか和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1477kcal
				塩分	7.8g
7/5 土	じゃがいもの甘辛煮 人参ともやしのツナ和え ごはん みそ汁	メンチカツ がんもの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	木の葉丼 たけのこの土佐和え 大根とカニカマの酢の物 みそ汁	合計	
				カロリー	1459kcal
				塩分	8.2g
7/6 日	かぼちゃの洋風煮 ハーフオムレツ パン スープ	アジの煮付け ひじきの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	おでん ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1487kcal
				塩分	10.7g
7/7 月	ミニハンバーグ れんこんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のねぎみそ煮 ちくわのおかか煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん すまし汁	かき揚げ丼 里芋のうま煮 玉子豆腐 みそ汁	合計	
				カロリー	1485kcal
				塩分	8.7g
7/8 火	厚揚げの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	タラの照り煮 ぎょうざ なすのポン酢和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 オムレツ オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	8.8g
7/9 水	生姜はんぺんの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 ふきの炊き合わせ カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 春巻き もやしのねぎナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	8.2g
7/10 木	大豆のケチャップ煮 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ごぼうの煮物 春雨サラダ ごはん すまし汁	カレーライス かぼちゃのコンソメ煮 フルーツ	合計	
				カロリー	1495kcal
				塩分	8.2g
7/11 金	がんものみそ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ チヂミ チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	赤魚のごましょうゆ煮 豆腐のねぎソース ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1508kcal
				塩分	8.0g
7/12 土	切干大根の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	つくねのみそだれ なすの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	白身フライ じゃがいもの煮物 菜の花のカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	9.1g
7/13 日	カリフラワーとハムのコンソメ煮 人参とコーンのフレンチ和え パン スープ	サバの柚子風味煮 たこやき オクラの和え物 ごはん みそ汁	牛丼 高野豆腐の煮物 温泉卵 すまし汁	合計	
				カロリー	1475kcal
				塩分	8.1g
7/14 月	たけのこのうま煮 ほうれん草と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	みそチキンカツ がんものごま煮 はんぺんといんげんの炊き合わせ ごはん すまし汁	えび団子の煮物 ひじきの煮物 ごぼうの青じそ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1458kcal
				塩分	9.3g
7/15 火	ミニハンバーグ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	肉じゃが 大根の生姜煮 スパサラダ ごはん みそ汁	アジの煮付け しゅうまい なすのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	8.8g

	朝	昼	夜	栄養価	
7/16 水	里芋の田楽 もやしとねぎのおかか和え ごはん みそ汁	ハヤシライス オムレツ フルーツ	鶏肉の照り焼き 煮奴 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	8.3g
7/17 木	カリフラワーとベーコンのコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	タラのきのこ煮 厚揚げの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 れんこんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1461kcal
				塩分	8.7g
7/18 金	じゃがいもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ふきとがんもの煮物 切干大根のナムル ごはん すまし汁	牛肉のスタミナ炒め お好み焼き ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1481kcal
				塩分	8.5g
7/19 土	ミニハンバーグ オクラのごま和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 玉子焼き 大根の照り煮 すまし汁 漬物	肉団子の煮物 大豆の煮物 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1452kcal
				塩分	7.3g
7/20 日	なすの洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	豚肉の甘辛煮 生姜はんぺんの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 春巻き 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1474kcal
				塩分	8.8g
7/21 月	ごぼうの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	赤魚の梅風味煮 かぼちゃの煮物 たけのことふきのごま和え ごはん みそ汁	ホイコーロー 厚揚げの煮物 温泉卵 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1445kcal
				塩分	8.5g
7/22 火	切干大根の煮付け 昆布豆 ごはん みそ汁	トンカツの玉子とじ がんもの煮物 ほうれん草の青じそ和え ごはん すまし汁	ハンバーグ 人参ともやしのピーナツ和え フルーツ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1508kcal
				塩分	8.8g
7/23 水	なすのみそ煮 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	クリームシチュー 高野豆腐の含め煮 カリフラワーのカニカマ和え ごはん	アジの煮付け たこやき チンゲン菜のツナ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1537kcal
				塩分	9.4g
7/24 木	肉団子のトマト煮 スパサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 大根の煮物 菜の花のお浸し ごはん すまし汁	えびカツ 里芋の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1473kcal
				塩分	7.4g
7/25 金	じゃがいもの甘辛煮 もやしのとコーンと和え物 ごはん みそ汁	タラのみぞれ煮 ぎょうざ 春菊のおかか和え ごはん みそ汁	肉豆腐 ひじきと油揚げの煮付け ブロッコリーのごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1457kcal
				塩分	9.8g
7/26 土	いか団子とれんこんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ はんぺんの煮物 ふきとがんもの炊き合わせ ごはん すまし汁	カレーライス かぼちゃのうま煮 マカロニサラダ	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	8.5g
7/27 日	大豆の煮物 ハーフオムレツ パン スープ	チキンカツ 厚揚げの生姜煮 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 チヂミ ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	7.9g
7/28 月	カリフラワーとハムのコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	サバのごま醤油煮 なすのうま煮 フルーツ ごはん みそ汁	そぼろ丼 玉子焼き 切干大根のナムル すまし汁	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	8.1g
7/29 火	がんもの含め煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のきのこ炒め 里芋の煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん すまし汁	アジの煮付け たけのこと厚揚げのみそ煮 もやしとねぎの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.2g
7/30 水	ミニハンバーグ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	白身フライの玉子とじ かぼちゃの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き 豆腐のおろしソース チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	8.4g
7/31 木	大豆の洋風煮 スパサラダ ごはん みそ汁	赤魚のねぎソース じゃがいもの煮物 ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁	麻婆なす しゅうまい 春雨の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1490kcal
				塩分	8.9g