

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 0 0	ハンバーグ かぼちゃの煮物 大根の酢の物 ごはん みそ汁 0 0	白身フライ がんもの含め煮 チングン菜の和え物 ごはん すまし汁 0	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 ごはん みそ汁 0 0	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 0	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 0	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 0 0	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 0	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 0	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 0 0	カレーライス カリフラワーとコーンの洋風煮 フルーツ 0	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 0	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 0 0	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 0	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 0	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 0 0	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 0	おでん ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁 0	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 0 0	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 0	かき揚げ丼 里芋のうま煮 玉子豆腐 みそ汁 0	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 0 0	タラの照り煮 ぎょうざ なすのポン酢和え ごはん みそ汁 0	麻婆豆腐 オムレツ オクラの和え物 ごはん すまし汁 0	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 0 0	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 0	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 0	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 0 0	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 0	カレーライス かぼちゃのコンソメ煮 フルーツ 0	合計 カロリー 1495kcal 塩分 8.2g
7/11 金	がんもののみそ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁 0 0	豚肉の焼き肉たれ チヂミ チングン菜の和え物 ごはん みそ汁 0	赤魚のごましょゆ煮 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 0	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 0 0	つくねのみぞだれ なすの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁 0	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 0	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 0 0	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 0	牛丼 高野豆腐の煮物 温泉卵 すまし汁 0	合計 カロリー 1475kcal 塩分 8.1g
7/14 月	たけのこのうま煮 ほうれん草と油揚の和え物 ごはん みそ汁 0 0	みそチキンカツ がんものごま煮 はんぺんといんげんの焼き合わせ ごはん すまし汁 0	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 0	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 0 0	肉じゃが 大根の生姜煮 スパサラダ ごはん みそ汁 0	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 0	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 0 0	ハヤシライス オムレツ フルーツ 0	鶏肉の照り焼き 煮奴 チングン菜の和え物 ごはん みそ汁 0	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 0 0	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 0	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 0	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 0 0	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 0	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 0	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 0 0	かき揚げ丼 玉子焼き 大根の照り煮 すまし汁 0	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 0	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 0 0	豚肉の甘辛煮 生姜はんぺんの煮物 プロッコリーの和え物 ごはん みそ汁 0	サバのみそ煮 春巻き 菜の花の和え物 ごはん すまし汁 0	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 0 0	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 0	ホイコーロー [®] 厚揚げの煮物 温泉卵 ごはん すまし汁 0	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 0 0	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 0	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 0	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 0 0	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 0	アジの煮付け たこやき チングン菜のツナ和え ごはん すまし汁 0	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 0 0	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 0	えびカツ 里芋の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁 0	合計 カロリー 1473kcal 塩分 7.4g
7/25 金	じゃがいもの甘辛煮 もやしのとコーン和え物 ごはん みそ汁 0 0	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 0	肉豆腐 ひじきと油揚の煮付け ブロッコリーのごま和え ごはん すまし汁 0	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 0 0	つくねのみぞだれ 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 0	カレーライス かぼちゃのうま煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁 0	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 0 0	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 0	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 0	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 0 0	サバのごま醤油煮 なすのうま煮 フルーツ ごはん みそ汁 0	そぼろ丼 玉子焼き 切干大根のナムル すまし汁 0	合計 カロリー 1470kcal 塩分 8.1g
7/29 火	がんものの含め煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁 0 0	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 0	アジの煮付け たけのこと厚揚げのみぞ煮 もやしとねぎの和え物 ごはん みそ汁 0	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 0 0	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 0	鶏肉の照り焼き 豆腐のおろしソース チングン菜の和え物 ごはん すまし汁 0	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 0 0	赤魚のねぎソース じやがいもの煮物 ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁 0	麻婆なす じゅうまい 春雨の和え物 ごはん すまし汁 0	合計 カロリー 1490kcal 塩分 8.9g