

7月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
7/1 水	温泉卵 高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁	アジの甘辛煮 お好み焼き ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	豚肉のみぞれ煮 大豆の煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1489kcal
				塩分	8.7g
7/2 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	木の葉丼 コロッケ オクラの和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	7.8g
7/3 金	カリフラワーの煮物 ごぼうのねぎ和え ごはん みそ汁	カレーライス 玉子焼き ポテトサラダ	タラの煮付け しゅうまい 切干大根の煮付け ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1557kcal
				塩分	8.1g
7/4 土	じゃがいもの甘辛煮 もやしのツナ和え ごはん みそ汁	メンチカツ がんものみそ煮 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 たけのこの土佐煮 春雨サラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1540kcal
				塩分	9.3g
7/5 日	かぼちゃの洋風煮 ミニハンバーグ パン スープ	赤魚の塩焼き煮 ひじきの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	おでん ほうれん草のツナ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	9.9g
7/6 月	えび団子の煮物 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のねぎみそ煮 チヂミ ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん すまし汁	アジの柚子風味煮 里芋のうま煮 大根ときょうりの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	8.3g
7/7 火	厚揚げの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 ちくわの煮物 カリフラワーの和え物 みそ汁	麻婆なす 玉子焼き オクラのコーン和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1466kcal
				塩分	8.8g
7/8 水	ふきと油揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	タラの照り煮 水ぎょうざ チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ 豆腐のきのこ煮 もやしのねぎナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1456kcal
				塩分	9.0g
7/9 木	大豆のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 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 スクランブルエッグ 菜の花のツナ和え	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	7.9g
7/10 金	がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 はんぺんの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	赤魚のごま醤油煮 たこ焼き なすの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1465kcal
				塩分	9.2g
7/11 土	切干大根の煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ 厚揚げの柚子風味煮 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 大豆の甘煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1553kcal
				塩分	9.1g
7/12 日	カリフラワーとハムのコンソメ煮 もやしとキャベツのコーン和え パン スープ	アジのさっぱり煮 煮奴 オクラの和え物 ごはん みそ汁	牛肉と大根の甘辛煮 ひじきと油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん	合計	
				カロリー	1476kcal
				塩分	8.9g
7/13 月	たけのこのうま煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ がんものごま煮 はんぺんといんげんの煮物 ごはん すまし汁	ハンバーグ 高野豆腐の煮物 ごぼうの青じそ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1501kcal
				塩分	8.7g
7/14 火	えび団子の煮物 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	タラの煮付け 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	1478kcal
				塩分	9.4g
7/15 水	里芋の田楽 鮭フレーク ごはん みそ汁	ハヤシライス スクランブルエッグ 大豆のツナ和え	鶏肉のみぞれ煮 煮奴 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1494kcal
				塩分	8.6g

	朝	昼	夜	栄養価	
7/16 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	赤魚のきのこ煮 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
7/17 金	じゃがいもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 お好み焼き 切干大根のナムル ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ ふきとがんもの煮物 ほうれん草のコーン和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1481kcal
				塩分	8.6g
7/18 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	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	1456kcal
				塩分	7.3g
7/19 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 冷奴 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジのみそ煮 生姜はんぺん煮 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1456kcal
				塩分	9.0g
7/20 月	ごぼうの煮物 大根の酢の物 ごはん みそ汁	タラの梅風味煮 かぼちゃの煮物 たけのこときのこのごま和え ごはん みそ汁	豚肉のパーベキューソース 厚揚げの煮物 水ぎょうざ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1489kcal
				塩分	8.6g
7/21 火	切干大根の煮付け ポテトサラダ 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	和風ハンバーグ もやしのピーナツ和え 大豆の甘煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1555kcal
				塩分	8.8g
7/22 水	なすのみそ煮 温泉卵 ごはん みそ汁	カレーライス じゃがいものコンソメ煮 カリフラワーの和え物	赤魚の煮付け たこ焼き チンゲン菜のツナ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1560kcal
				塩分	9.1g
7/23 木	肉団子の照り煮 スパサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 大根の煮物 菜の花のドレッシング和え ごはん すまし汁	えびカツ 煮奴 オクラのコーン和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1473kcal
				塩分	7.4g
7/24 金	高野豆腐の煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	アジのみぞれ煮 水ぎょうざ 春菊のお浸し ごはん みそ汁	豚肉のトマト煮 ひじきと油揚げの煮付け ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	9.7g
7/25 土	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 ちくわの煮物 ふきとがんもの炊き合わせ ごはん すまし汁	クリームシチュー スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し ごはん	合計	
				カロリー	1534kcal
				塩分	9.2g
7/26 日	かぼちゃのコンソメ煮 大豆のツナ和え 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	いか団子の煮物 チヂミ きくらげ金平 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	8.8g
7/27 月	カリフラワーの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	赤魚のさっぱり煮 はんぺんといんげんの煮物 なすの和え物 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	1488kcal
				塩分	9.4g
7/28 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 たけのこ厚揚げのみそ煮 もやしとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1498kcal
				塩分	9.1g
7/29 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 かぼちゃの煮物 オクラときのこのドレッシング和え ごはん すまし汁	鶏肉の照り焼き ちくわの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1524kcal
				塩分	9.2g
7/30 木	大豆の洋風煮 スパサラダ ごはん みそ汁	タラのごま風味煮 大根のカニカマ煮 ほうれん草のおかか和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 しゅうまい 春雨の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1477kcal
				塩分	8.9g
7/31 金	ひじきの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ じゃがいもの煮物 ふきのツナ和え ごはん みそ汁	みそトンカツ がんもの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1647kcal
				塩分	10.8g