

2019年 7月 月間献立表

まごころNo.90

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	
朝食	(惣)れんこんと昆布の煮物 オクラとコーンの和え物 磯しぐれ 味噌汁	肉団子の煮物 (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	玉子焼き (惣)たけのこの煮物 漬物 味噌汁	野菜はんぺん (惣)昆布豆 ふりかけ 味噌汁	厚揚げの生姜焼き (惣)切干大根の煮物 のり佃煮 味噌汁	ぶりの照り焼き ぜんまいの炒め煮物 漬物 味噌汁	
エネルギー	117kcal	213kcal	187kcal	173kcal	169kcal	215kcal	
たんぱく質	4.9g	10.2g	11.5g	9.9g	10g	13.2g	
脂質	2.4g	2.5g	2.5g	2.3g	2.1g	2.6g	
昼食	鶏の塩レモン焼き ふきの煮物 人参の塩ナムル わかめスープ	鮭の塩焼き 里芋と半平の煮物 スパサラダ 味噌汁	ささみのガーリック焼き 白菜の煮浸し こんにやくの炒り煮 味噌汁	さわらのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 胡瓜と干しエビの和え物 味噌汁	カレーライス 夏野菜サラダ 漬物	メンチカツ あらめの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	
エネルギー	357kcal	293kcal	272kcal	334kcal	366kcal	304kcal	
たんぱく質	20.3g	21.2g	25.2g	19.8g	10.9g	15g	
脂質	22.5g	21.2g	10.1g	16.9g	20.6g	12.9g	
夕食	バサの煮つけ 焼きビーフン 漬物 しんじょの椀物	豚肉と野菜の洋風炒め つみれのおろし煮 ワカメの酢の物 味噌汁	高菜ご飯 麻婆豆腐 大根の梅マヨ ワンタンスープ	大根と豚肉の煮物 コーン入りイカバーグ インゲンのごま和え 味噌汁	ベーコンオムレツ 大焼売 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉の甘酢炒め 冷奴 胡瓜明太子 味噌汁	
エネルギー	271kcal	295kcal	327kcal	311kcal	414kcal	373kcal	
たんぱく質	15.4g	17.4g	14.9g	19.1g	18.3g	18.7g	
脂質	10.5g	13.7g	17.8g	15.1g	28.6g	24.4g	
	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	
朝食	ウインナー炒め ロールパン 牛乳	オムレツ (惣)金時豆 漬物 味噌汁	冬瓜の煮物 (惣)金平ごぼう ふりかけ 味噌汁	玉ねぎはんぺん (惣)ふきの煮物 ねり梅 味噌汁	ソーセージ炒め (惣)ポテトサラダ ごま塩 味噌汁	たらのみりん焼き もやし炒め 味付なめ茸 味噌汁	
エネルギー	278kcal	245kcal	105kcal	142kcal	171kcal	147kcal	
たんぱく質	9.6g	8.6g	4.1g	7.5g	5g	11.9g	
脂質	14.2g	13.8g	3.1g	4.3g	10.1g	7.6g	
昼食	稲荷寿司 七夕細うどん ハムとオクラの和え物	ハンバーグ 南瓜とベーコンの炒め煮 グリーンサラダ 味噌汁	マスのムニエル 高野豆腐の煮物 長芋の短冊 味噌汁	鶏唐揚げ たけのこの炊き合わせ トマトサラダ 味噌汁	あじの生姜煮 厚揚げの煮物 もろきゅう 味噌汁	ハヤシライス ミックスサラダ 漬物	ささみの和風ムニエル 茄子の油炒め ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁
エネルギー	383kcal	397kcal	326kcal	390kcal	261kcal	378kcal	
たんぱく質	12.6g	17.2g	22.7g	15.3g	22.4g	16.6g	
脂質	8.5g	20.9g	18.7g	24.4g	8.6g	4g	
夕食	焼肉サラダ 筍の土佐煮 なめ茸おろし 味噌汁	ホキの煮つけ じゃが芋の煮物 こんにやくの酢味噌和え 吸い物	牛皿玉子とじ キャベツのお浸し 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	冷しゃぶ ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁	和風オムレツ えび焼売の煮物 大根と大葉のサラダ 吸い物	チンゲン菜の炒め物 つくね焼き さつま芋バター 味噌汁	豆ごぼん さばの塩胡椒焼き 里芋ののっころがし 漬物 豚汁
エネルギー	256kcal	228kcal	276kcal	314kcal	309kcal	282kcal	
たんぱく質	16.6g	16.1g	22.6g	15g	17.4g	10g	
脂質	13.3g	3.6g	11.1g	16.9g	16.9g	13.1g	
	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
朝食	玉子サラダパン カリフラワー炒め 牛乳	ツナ野菜炒め (惣)なます たいみそ 味噌汁	生姜はんぺん (惣)昆布豆 漬物 味噌汁	冷奴 (惣)ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁	メバルの塩焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	(惣)大豆五目煮 オクラの胡麻和え しらす生姜 味噌汁	
エネルギー	352kcal	99kcal	143kcal	106kcal	126kcal	132kcal	
たんぱく質	16.6g	4.5g	8.9g	7.7g	11.2g	8.9g	
脂質	22.7g	3g	6.2g	3.8g	5.9g	2.9g	
昼食	おろしハンバーグ 冬瓜の葛煮 ひじきの白和え 味噌汁	ちらし寿司 ふきとつみれの炊き合わせ 吸い物	サーモンフライ 切干大根の煮物 オニオンライス 味噌汁	しいらトマトソース 揚げなすベーコン炒め キャベツのお浸し わかめスープ	冷やし中華 鉄板棒餃子 (惣)金時豆 味噌汁	豚カツ ぜんまいの煮物 なめ茸おろし 味噌汁	丑の日井 豆腐サラダ 漬物 吸い物
エネルギー	304kcal	203kcal	263kcal	252kcal	496kcal	315kcal	
たんぱく質	17.5g	9.9g	14.4g	17.7g	18.5g	14.9g	
脂質	15.7g	8.4g	9g	13.5g	15.2g	15.8g	
夕食	赤魚の煮つけ 白菜の煮びたし マッシュポテト 吸い物	牛肉のしぐれ煮 えびしんじょ 漬物 味噌汁	コーンご飯 和風ロールキャベツ 大学ポテト風 インゲンの生姜醤油	鶏の柚子胡椒味噌 大根とちくわの煮物 胡瓜のおかか和え 吸い物	豚肉の生姜焼き 南瓜の塩煮 筍の梅たたき 味噌汁	さわらの香草焼き じゃが芋金平 小松菜のお浸し 味噌汁	かに玉 春巻 長芋の短冊 中華スープ
エネルギー	241kcal	350kcal	244kcal	372kcal	295kcal	330kcal	
たんぱく質	15.1g	17.4g	8.2g	22.8g	16.7g	19.2g	
脂質	10.2g	19.1g	9.7g	20.8g	11.8g	18.5g	
	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
朝食	ソーセージソテー ロールパン 牛乳	ハムエッグ (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	あじのみりん焼き 椎茸と高野豆腐の煮物 のり佃煮 味噌汁	冬瓜のおかか煮 (惣)金時豆 漬物 味噌汁	(惣)切昆布大豆 ニラマヤシ炒め ふりかけ 味噌汁	梅だれ豆腐 (惣)ポテトサラダ 味の花 味噌汁	
エネルギー	254kcal	154kcal	161kcal	122kcal	156kcal	196kcal	
たんぱく質	10.5g	11.5g	14.9g	6.6g	9g	9g	
脂質	11.8g	9.8g	6.8g	2.5g	6.4g	9.5g	
昼食	鶏肉のカレーピカタ 大根のべっこう煮 胡瓜としらすの三杯酢 味噌汁	カレー煮付け ブロッコリーのカニあんかけ 大根とツナの和え物 吸い物	鶏の照り焼き れんこんの金平 きのこのみぞれ和え 味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁	とろろご飯 さばの塩焼き 肉団子の煮物 胡瓜の塩もみ 味噌汁	かぼちゃコロッケ&ささみカツ ぜんまいの炊き合わせ 春雨の酢の物 味噌汁	ハンバーグカレー 大根サラダ 漬物
エネルギー	400kcal	269kcal	397kcal	322kcal	291kcal	358kcal	
たんぱく質	25.7g	18.9g	20.7g	20.7g	15.6g	17.4g	
脂質	22.2g	13.3g	23.7g	20.5g	16.5g	17g	
夕食	なべしぎ 竹輪の磯辺揚げ 白菜のお浸し 吸い物	しその実ご飯 豚肉と根菜の炒り煮 やみつぎキャベツ もずくの和え物 味噌汁	チンゲン菜とベーコンのクリーム煮 オムレツ 三色ナムル	海鮮と豆腐の炒め物 ポーク焼売 和風サラダ 味噌汁	酢鶏 大根と半平の煮物 オクラしらす生姜の和え物 玉子スープ	タラの煮付け 茄子のゴマみそ炒め 胡瓜の塩昆布和え 吸い物	白菜と椎茸のうま煮 ポテトサラダ 玉子豆腐 味噌汁
エネルギー	223kcal	240kcal	365kcal	310kcal	306kcal	278kcal	
たんぱく質	8.8g	13.6g	9.8g	17.8g	16.5g	18.8g	
脂質	11g	10.2g	18.5g	13g	16g	13.3g	
	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
朝食	玉子とブロッコリーの炒め物 黒糖ロール 牛乳	ミートボール (惣)ふきの煮物 しらす生姜 味噌汁	(惣)里芋のそぼろ煮 ワカメの酢の物 ふりかけ 味噌汁	ソーセージソテー (惣)なます 漬物 味噌汁			
エネルギー	259kcal	157kcal	111kcal	101kcal			
たんぱく質	14.2g	8.4g	6.2g	4.5g			
脂質	11.3g	5.1g	2.4g	3.4g			
昼食	鶏のネギ塩ポン酢 里芋と椎茸の煮物 コールスローサラダ 味噌汁	豆腐よせおろしあんかけ ミックスきんぴら チンゲン菜と油揚げのごま和え 味噌汁	五目御飯 ぶりの照り焼き 車麩の玉子とじ 漬物 味噌汁	冷やし中華 肉巻 トマトライス			
エネルギー	410kcal	320kcal	281kcal	416kcal			
たんぱく質	21.3g	14g	18.7g	18.7g			
脂質	23.5g	19.3g	13.2g	9.2g			
夕食	あじの塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 春雨サラダ 味噌汁	青椒肉絲(チンジャオロースー) 焼売 さつま芋マッシュ わかめスープ	ささみのパジル焼き 南瓜とベーコンの煮物 胡瓜の和え物 吸い物	エビフライ こんにやくとピーマンの金平 オニオンサラダ 味噌汁			
エネルギー	306kcal	351kcal	273kcal	203kcal			
たんぱく質	20.2g	14.3g	22g	9.3g			
脂質	17.4g	16.7g	9.6g	10.1g			

◎お米の栄養価は含まれていません。

※ 材料は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。