

## 献立予定表

平成30年 7月

| 2日(月)            | 3日(火)             | 4日(水)            | 5日(木)            | 6日(金) 七夕         | 7日(土)            |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ご飯               | ご飯                | ご飯               | ご飯               | ご飯               | ご飯               |
| エビフリッターマヨソース     | さわら照焼             | 千草焼              | 赤魚おろし煮           | 星のハンバーグ          | オムレツ デミソース       |
| 京がんと白菜煮          | キャベツカレー炒め         | 筑前煮              | 厚揚げそぼろあんかけ       | ほうれん草油揚げ煮        | かぼちゃそぼろ煮         |
| おくらわさびあえ         | さつま芋甘煮            | 枝豆しゅうまい          | えのきたらこ和え         | 茄子ずんだあえ          | なます              |
| 里芋田楽             | 菜の花ごまあえ           | キャベツゆずサラダ        | 春菊錦糸あえ           | もやし塩こぶあえ         | キャベツゴマネーズ        |
| キウイフルーツ          | 黄桃                | 白桃               | 甘夏               | 七夕ゼリー            | りんご缶             |
| 白菜の味噌汁           | 豆腐の味噌汁            | キャベツの味噌汁         | 麩、わかめ味噌汁         | そうめん吸物           | なめこの味噌汁          |
| 554kcal, 塩分 2.9g | 539kcal, 塩分 3.1 g | 606kcal, 塩分 2.6g | 452kcal, 塩分 2.8g | 509kcal, 塩分 3.1g | 541kcal, 塩分 3.1g |
| 9日(月)            | 10日(火)            | 11日(水)           | 12日(木)           | 13日(金)           | 14日(土)           |
| ご飯               | ご飯                | ご飯               | ご飯               | ご飯               | ご飯               |
| 海鮮しゅうまい          | 豚肉と野菜チリソース炒め      | 麻婆豆腐             | 牛肉柳川煮            | 黒メバル西京焼          | 牛肉炒めおろしソース       |
| エビ、チンゲン菜イタリアン    | じゃが芋コンソメ煮         | キャベツ煮びたし         | 五目春雨             | いんげん玉子炒め         | 白菜、ツナうま煮         |
| じゃがいも、にんじん土佐煮    | チンゲン菜塩こぶ和え        | ブロッコリーピーナッツあえ    | チンゲン菜おかかあえ       | かぼちゃいとこ煮         | キャベツ、コーンサラダ      |
| マカロニサラダ          | うぐいす豆             | カニ、きゅうり酢物        | ひじき煮             | チンゲン菜、しめじ和物      | じゃこ、小松菜おひたし      |
| 甘夏               | 西洋ナシ              | 黄桃               | キウイフルーツ          | 杏仁豆腐             | ハネジューメロン         |
| キャベツの味噌汁         | もやしの味噌汁           | なめこの味噌汁          | 赤だし(豆腐、油揚げ)      | 白菜の味噌汁           | しめじの味噌汁          |
| 566kcal, 塩分 3.0g | 546kcal, 塩分 2.6g  | 560kcal, 塩分 3.2g | 525kcal, 塩分 2.6g | 508kcal, 塩分 3.4g | 524kcal, 塩分 3.3g |
| 16日(月)           | 17日(火)            | 18日(水)           | 19日(木)           | 20日(金)           | 21日(土)           |
| ご飯               | ご飯                | ご飯               | ご飯               | ご飯               | ご飯               |
| 白身魚マヨネーズ焼        | タンドリーチキン          | まぐろ生姜煮           | さば塩焼・大根おろし       | 鶏肉みそ鍋煮           | 肉団子 甘酢あんかけ       |
| 炒り豆腐             | 大根、ちくわ煮           | つくね照焼            | たけのこ、ちくわ煮        | 厚揚げと野菜の炒め物       | 豆腐かにあんかけ         |
| 菜の花青じそあえ         | キャベツと小エビおひたし      | ぜんまい、油揚げ煮        | わらびおかかあえ         | カリフラワー甘酢         | 菜の花わさびあえ         |
| きゅうり、にんじん酢物      | 春菊からしあえ           | おくらごまあえ          | 切干し甘酢            | ほうれん草おひたし        | 金時豆              |
| りんご缶             | 白桃                | デザートアロエ          | オレンジゼリー          | キウイフルーツ          | 西洋ナシ             |
| 里芋の味噌汁           | わかめスープ            | 赤だし(白菜、油揚げ)      | 豆腐の味噌汁           | しめじの吸物           | えのきの味噌汁          |
| 526kcal, 塩分 2.4g | 502kcal, 塩分 3.2g  | 496kcal, 塩分 2.9g | 531kcal, 塩分 3.2g | 511kcal, 塩分 2.6g | 562kcal, 塩分 2.7g |

