

が づ 7 月 献 立 表

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
2	579Kcal	3	619Kcal	4	732Kcal	5	573Kcal	6	643Kcal
ごはん すまし汁 魚の西京焼き 青菜のごまあえ がんも煮つけ		ごはん コンソメスープ 牛肉コロッケ 焼きなす ほうれん草のソテー		おにぎり みそ汁 やきそば ピーナッツ和え		ごはん みそ汁 魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう 酢の物		カレーライス コンソメスープ シーフードサラダ	
9	623Kcal	10	519Kcal	11	604Kcal	12	590Kcal	13	512Kcal
ごはん コンソメスープ ハンバーグ いんげんのゴマ和え ビーフソテー		ごはん みそ汁 魚のカレームニエル 海藻サラダ 野菜のコンソメ煮		おにぎり 冷やしソーメン(卵) はるまき		ごはん すまし汁 豚肉とチンゲン菜の炒め物(卵) 酢の物 切り干し大根の煮付け		中華丼 わかめスープ ゆかり和え	
16		17	550Kcal	18	668Kcal	19	505Kcal	20	670Kcal
やすみ		ごはん ポトフ 豆腐サラダ 野菜ソテー		おにぎり しょうゆラーメン(卵) だいがくいも		ごはん すまし汁 魚のから揚げ		ミートボールカレー コンソメスープ グリーンサラダ	
23	508Kcal	24	731Kcal	25	535Kcal	26	528Kcal	27	662Kcal
ごはん かき玉汁(卵) 魚の塩焼き 里芋のゆず味噌掛け チンゲン菜のソテー		ロールパン コンソメスープ チキンカツ(卵) さつまいもサラダ 大豆のトマト煮		おにぎり 温たまぶっかけうどん(卵) 根菜煮		ごはん みそ汁 魚のゆうあん焼き もやしの酢の物 かぼちゃ煮		枝豆ごはん みそ汁 揚げ出し豆腐あんかけ (たけのこ) はるさめの酢の物(卵)	
30	588Kcal	31	525Kcal						
ごはん みそ汁 魚のピカタ かにかまサラダ 信田煮		ごはん みそ汁 豚しゃぶ ほうれん草の辛子和え とうがんのくず煮							