

2024年7月8日の献立

月・火曜日		水・木曜日		金・土曜日	
		7月17・18日		7月19・20日	
A	海老入りかき揚げ丼 人参とわかめの土佐煮 3色豆のツナマヨサラダ	kcal 536 蛋白質 (g) 11.62 塩分 (g) 2.17	A	ピピンバ丼 薩摩芋の甘露煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ	kcal 500 蛋白質 (g) 17.5 塩分 (g) 4.1
B	豚の甘辛煮 春雨の五目煮 ほうれん草のピーナッツ和え	kcal 734 蛋白質 (g) 21.86 塩分 (g) 3.79	B	カレーの中華和え 厚焼玉子 カリフラワーと小松菜のお浸し	kcal 488 蛋白質 (g) 20.82 塩分 (g) 2.35
デザート: 1 キウイ		デザート: 2 オレンジゼリー		デザート: 1 みかん缶	
おやつ: 2 ミックスジュースゼリー		おやつ: 1 つぶつぶあんゼリー		おやつ: 2 りんごゼリー	
7月22・23日		7月24・25日		7月26・27日	
A	生姜香る鱈の竜田揚げ ピーマン 胡瓜の胡麻和え	kcal 500 蛋白質 (g) 22.25 塩分 (g) 1.99	A	穴子丼 豆腐のけんちん煮 ほうれん草のお浸し	kcal 420 蛋白質 (g) 13.65 塩分 (g) 2.7
B	豆腐ハンバーグ 茄子の吉野煮 スパゲッティサラダ	kcal 557 蛋白質 (g) 19.21 塩分 (g) 2.67	B	肉団子の中華あん カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ハム入りマカロニサラダ	kcal 496 蛋白質 (g) 15.88 塩分 (g) 2.51
デザート: 1 マンゴー缶		デザート: 1 パイン缶		デザート: 1 バナナ	
おやつ: 2 ミックスジュースゼリー		おやつ: 2 野菜ジュースゼリー		おやつ: 2 ぶどうゼリー	
7月29・30日		7月31日 8月1日		8月2・3日	
A	ルーローハン (中華の豚丼) 南瓜の含め煮 胡瓜の胡麻和え	kcal 425 蛋白質 (g) 16.42 塩分 (g) 2.64	A	鶏の唐揚げ 切昆布と油揚げの煮物 キザミ大根の梅肉あえ	kcal 532 蛋白質 (g) 20.55 塩分 (g) 2.81
B	白身魚のピカタ キャベツのコンソメ煮 根菜サラダ	kcal 435 蛋白質 (g) 16.29 塩分 (g) 2.13	B	ぶりの照焼き セロリと人参の金平 鶏とネギのさつま揚げ	kcal 572 蛋白質 (g) 24.24 塩分 (g) 2.03
デザート: 1 リンゴ缶		デザート: 1 フルーツカクテル缶		デザート: 1 オレンジ	
おやつ: 2 パインゼリー		おやつ: 2 ブルーベリーゼリー		おやつ: 2 柚子ゼリー	
8月5・6日		8月7・8日		8月9日 10日はお祝い膳	
A	赤魚のトマトカレー煮 マッシュポテト キャベツとソーセージのフレンチサラダ	kcal 409 蛋白質 (g) 16.8 塩分 (g) 2.08	A	鯖の味噌煮 千豆腐と野菜の煮物 ひじきと大根のサラダ	kcal 558 蛋白質 (g) 16.03 塩分 (g) 3.15
B	メンチカツ 貝だくさん山菜の煮込み ひじきのサラダ	kcal 574 蛋白質 (g) 15.85 塩分 (g) 2.57	B	牛肉の甘辛 白菜のうま煮 ハム入りマカロニサラダ	kcal 553 蛋白質 (g) 20.81 塩分 (g) 2.62
デザート: 1 桃缶		デザート: 1 洋ナシ缶		デザート: 1 季節の果物	
おやつ: 2 苺ゼリー		おやつ: 2 マーマレードゼリー		おやつ: 2 あんずゼリー	
8月12・13日		8月14・15日			
A	冷やしとろろそば 鶏天 ほうれん草の胡麻和え	kcal 442 蛋白質 (g) 23.17 塩分 (g) 5.84	A	ほっけの塩焼き 豆の煮物 ハム入りマカロニサラダ	kcal 439 蛋白質 (g) 19.71 塩分 (g) 2.58
B	にしんの生姜焼き キャベツと薄揚げの煮浸し 粒マスタード入りポテトサラダ	kcal 500 蛋白質 (g) 18.86 塩分 (g) 2.42	B	鶏つくねと大根の煮物 厚焼玉子 ほうれん草のピーナッツ和え	kcal 503 蛋白質 (g) 14.44 塩分 (g) 3.23
デザート: 1 アロエ		デザート: 1 黄桃缶		デザート: 2 メロンゼリー	
おやつ: 2 キウイ		おやつ: 2 ブルーベリーゼリー		おやつ: kcal 40	

～コップ1杯200mlをこまめに～