

常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付	1	2	3	4	5	6	7				
朝A	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(ごぼう・油揚げ) E:358kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.5g 食塩:1.40g	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・人参) E:395kcal 蛋白:10.7g 脂質:9.8g 食塩:1.53g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:343kcal 蛋白:10.7g 脂質:3.8g 食塩:1.88g	御飯 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:410kcal 蛋白:10.7g 脂質:9.4g 食塩:1.75g	御飯 千草焼き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:353kcal 蛋白:11.0g 脂質:6.4g 食塩:1.39g	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:387kcal 蛋白:14.0g 脂質:8.8g 食塩:2.02g	御飯 擬製豆腐 ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根) E:318kcal 蛋白:8.3g 脂質:3.8g 食塩:1.42g				
	たご飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・あさり) E:566kcal 蛋白:25.9g 脂質:20.0g 食塩:2.68g	御飯 ホキの揚げ浸し いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て E:495kcal 蛋白:24.7g 脂質:13.2g 食塩:2.21g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ) E:566kcal 蛋白:20.0g 脂質:21.0g 食塩:2.47g	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとしいたけの麴ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・コーン) E:591kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.3g 食塩:3.18g	御飯 白身魚の生姜煮 れんこんと平天の金平 スパゲティーサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:545kcal 蛋白:21.9g 脂質:18.5g 食塩:2.44g	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て E:567kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.8g 食塩:2.16g	稲荷寿司 七タソーメン 白菜と鶏肉の塩煮 さつまいものサラダ E:549kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.5g 食塩:4.01g				
お	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	フルーツムース E:58kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g	おにぎりせんべい グリーンティー E:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー) E:144kcal 蛋白:2.0g 脂質:9.9g 食塩:0.32g	手作りババロア(紅茶風味) E:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	手作り冷やししるこ(あられ) E:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	手作りミルクプリン(あんずソース) E:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g				
	御飯 赤魚のあんかけ なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ E:488kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.8g 食塩:1.60g	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・大根) E:567kcal 蛋白:19.1g 脂質:22.0g 食塩:2.22g	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐) E:502kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.0g 食塩:2.39g	御飯 あじの香味焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 色寒天(パイン缶添え) E:468kcal 蛋白:22.1g 脂質:9.3g 食塩:1.77g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根・しめじ) E:534kcal 蛋白:19.8g 脂質:15.0g 食塩:2.65g	御飯 さわらの照り焼き 一口がんもの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・人参)麦白味噌仕立て E:455kcal 蛋白:20.9g 脂質:12.2g 食塩:1.68g	御飯 豚肉の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 さくら漬け E:541kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.4g 食塩:1.98g				
計	E:1557kcal 蛋白:63.4g 脂質:47.1g 食塩:5.90g	E:1515kcal 蛋白:55.4g 脂質:47.4g 食塩:6.00g	E:1507kcal 蛋白:52.3g 脂質:45.2g 食塩:6.97g	E:1613kcal 蛋白:57.1g 脂質:51.9g 食塩:7.02g	E:1515kcal 蛋白:53.9g 脂質:42.5g 食塩:6.53g	E:1564kcal 蛋白:60.7g 脂質:42.1g 食塩:5.89g	E:1501kcal 蛋白:53.8g 脂質:40.6g 食塩:7.53g				
日付	8	9	10								
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(里芋・しいたけ) E:411kcal 蛋白:11.6g 脂質:8.6g 食塩:1.71g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとしめじの塩麴ドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:377kcal 蛋白:12.3g 脂質:7.9g 食塩:1.72g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) E:372kcal 蛋白:11.1g 脂質:6.9g 食塩:1.66g	<div data-bbox="1572 1074 1915 1870" data-label="Complex-Block"> <p>7月7日(日)昼食 『七タソーメン』</p>  <p>七夕は、中国から伝わった五節句の1つで、彦星と織姫の星まつりです。そうめんを糸に見立て芸事が上手になるように、小麦粉は毒を消すと言ったいい伝えから健康を願うそうめんを食べるようになったなど様々なことからそうめんが七夕の行事食になったそうです。</p> </div>				<div data-bbox="1923 1074 2266 1870" data-label="Complex-Block"> <p>7月8日(月)昼食 『夏野菜カレー』</p>  <p>夏野菜には、ほてった体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、カレーに含まれているスパイスには食欲増進効果があるため、食欲がない時におススメです。ナリコマの夏野菜カレーを食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p> </div>		<div data-bbox="2274 1074 2617 1870" data-label="Complex-Block"> <p>7月9日(火)昼食 『ひじきとじゃがいもの煮物』 [山梨県郷土料理]</p>  <p>ひじきとじゃがいもの煮物は山梨県の郷土料理で、富士登山の安全や無事、暑い夏の健康を祈願するものとして富士山の山開きの時期に食べられているそうです。富士山や神棚に供えていたものが一般家庭にも広がったそうです。素朴な味わいが“ふるさとの味”となって100年以上前から伝承されています。</p> </div>	
	夏野菜カレー(牛肉) 小松菜の和風ドレ和え ぶどう(デラウェア) E:533kcal 蛋白:15.5g 脂質:17.0g 食塩:2.35g	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきとじゃがいもの煮物(山梨県郷土料理) 味噌汁(しろな・人参)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風 E:536kcal 蛋白:17.2g 脂質:14.9g 食塩:2.14g	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) E:476kcal 蛋白:26.7g 脂質:21.4g 食塩:4.20g								
お	手作り紅茶パウンドケーキ E:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) E:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g								
	御飯 シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) E:455kcal 蛋白:25.6g 脂質:9.5g 食塩:2.13g	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 大豆煮 コールスローサラダ とろろ汁 E:501kcal 蛋白:28.2g 脂質:10.2g 食塩:2.38g	御飯 クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:568kcal 蛋白:21.7g 脂質:16.4g 食塩:1.81g								
計	E:1560kcal 蛋白:54.8g 脂質:46.3g 食塩:6.54g	E:1490kcal 蛋白:58.4g 脂質:35.9g 食塩:6.25g	E:1507kcal 蛋白:61.3g 脂質:48.7g 食塩:7.77g								



常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付				11	12	13	14				
朝A	<p>7月15日(月)昼食 『杵のグリル(地中海風ソース)』 海の日</p>  <p>海の日とは、“海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日”とされ、7月の第3月曜日に制定されています。ナリコマの海の日メニューはホキを使ったグリルです。アサリやイカの風味が楽しめる地中海風ソースをかけてお召し上がり下さい。</p>			御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とえのきの麩ナムル和え 味噌汁(里芋・人参)	ちりめん雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 昆布佃煮	御飯 レモンチキン キャベツと大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)				
				エ:358kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.0g 食塩:1.48g	エ:366kcal 蛋白:8.6g 脂質:7.5g 食塩:1.50g	エ:272kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.2g 食塩:1.88g	エ:357kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.7g 食塩:1.19g				
				サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の麦味噌和え 味噌汁(もやし・平天)	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) ポテトサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・人参)いりこ風味 みかん缶				
				エ:453kcal 蛋白:13.5g 脂質:8.5g 食塩:2.47g	エ:504kcal 蛋白:20.5g 脂質:16.6g 食塩:2.11g	エ:509kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.4g 食塩:2.57g	エ:541kcal 蛋白:16.4g 脂質:19.2g 食塩:1.83g				
				おかしなバナナ	手作り水ようかん	手作りきなこシフォンケーキ	ふんわりロールケーキ(黒糖)				
エ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g								
夕	計	日付	15	16	17	18	19	20	21		
										御飯 回鍋肉 松風焼き いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 白菜と鶏肉のトロみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁
エ:629kcal 蛋白:25.6g 脂質:27.8g 食塩:1.80g	エ:556kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.4g 食塩:2.14g	エ:605kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.9g 食塩:1.94g	エ:525kcal 蛋白:19.1g 脂質:15.0g 食塩:2.60g								
エ:1597kcal 蛋白:55.4g 脂質:47.3g 食塩:5.84g	エ:1501kcal 蛋白:53.4g 脂質:47.7g 食塩:5.79g	エ:1460kcal 蛋白:62.2g 脂質:46.1g 食塩:6.47g	エ:1478kcal 蛋白:48.3g 脂質:43.4g 食塩:5.67g								
朝A	昼	お	計	日付	15	16	17	18	19	20	21
エ:332kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.7g 食塩:1.37g	エ:407kcal 蛋白:10.0g 脂質:8.9g 食塩:1.58g	エ:404kcal 蛋白:14.3g 脂質:11.3g 食塩:1.80g	エ:369kcal 蛋白:19.1g 脂質:6.0g 食塩:1.87g	エ:380kcal 蛋白:15.9g 脂質:6.9g 食塩:1.85g	エ:381kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.3g 食塩:1.48g	エ:361kcal 蛋白:14.4g 脂質:5.9g 食塩:1.45g					
御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	親子丼 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 もやしと油揚げの塩麩トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)いりこ風味	きつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとコーンの香味トレサラダ	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 豚大根 なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)					
エ:458kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.7g 食塩:1.89g	エ:539kcal 蛋白:27.9g 脂質:11.5g 食塩:3.52g	エ:552kcal 蛋白:21.4g 脂質:15.3g 食塩:2.55g	エ:458kcal 蛋白:18.2g 脂質:22.9g 食塩:3.42g	エ:448kcal 蛋白:18.0g 脂質:13.5g 食塩:3.90g	エ:572kcal 蛋白:21.8g 脂質:20.5g 食塩:2.24g	エ:560kcal 蛋白:15.0g 脂質:23.7g 食塩:1.93g					
クッキー 紅茶	手作り梅ゼリー	手作りスイートポテト	手作り酒まんじゅう	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りアセロラゼリー					
エ:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	エ:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	エ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エ:84kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	エ:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エ:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g					
御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草となめこのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚の揚げ物(オニオンソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え 味噌かきたま汁	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 三色稲荷の炊き合わせ ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・大根) きざみ高菜	御飯 さけの香味焼き 卵の花 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)					
エ:624kcal 蛋白:22.1g 脂質:29.0g 食塩:2.54g	エ:472kcal 蛋白:26.1g 脂質:12.6g 食塩:2.28g	エ:552kcal 蛋白:22.6g 脂質:18.8g 食塩:1.83g	エ:580kcal 蛋白:28.1g 脂質:21.1g 食塩:2.73g	エ:574kcal 蛋白:22.0g 脂質:24.1g 食塩:2.73g	エ:499kcal 蛋白:16.1g 脂質:13.9g 食塩:3.08g	エ:511kcal 蛋白:23.9g 脂質:17.6g 食塩:1.80g					
エ:1532kcal 蛋白:57.3g 脂質:45.6g 食塩:5.88g	エ:1461kcal 蛋白:64.0g 脂質:33.0g 食塩:7.41g	エ:1578kcal 蛋白:59.4g 脂質:47.0g 食塩:6.24g	エ:1529kcal 蛋白:66.5g 脂質:50.3g 食塩:8.07g	エ:1486kcal 蛋白:57.4g 脂質:46.8g 食塩:8.50g	エ:1613kcal 蛋白:51.9g 脂質:52.6g 食塩:6.93g	エ:1464kcal 蛋白:53.4g 脂質:47.2g 食塩:5.20g					

常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 かに玉 白菜と絹揚げの味噌和え 味噌汁(もやし・あさり)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしの塩ごま和え 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麴ドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	青菜雑炊(ほうれん草) 筑前煮 さつまいもとオレンジのサラダ 金時豆煮	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
	エネルギー:358kcal 蛋白:13.1g 脂質:6.9g 食塩:1.45g	エネルギー:358kcal 蛋白:12.0g 脂質:7.7g 食塩:1.48g	エネルギー:362kcal 蛋白:11.9g 脂質:5.8g 食塩:1.44g	エネルギー:379kcal 蛋白:9.9g 脂質:8.8g 食塩:1.55g	エネルギー:371kcal 蛋白:10.5g 脂質:8.3g 食塩:1.64g	エネルギー:326kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.8g 食塩:1.22g	エネルギー:379kcal 蛋白:13.3g 脂質:8.3g 食塩:1.51g
昼	御飯 焼き肉風炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 手作りぶどうゼリー	御飯 さわらの西京焼き 山芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ すまし汁(ソーメン)	うな井 ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(大根・チゲン菜)麦白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風	御飯 コロッケ(中濃ソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	大豆のチキンカレー ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 手作りすいかゼリー	御飯 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のとろみ炒め いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・もやし)
	エネルギー:560kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.0g 食塩:2.12g	エネルギー:521kcal 蛋白:24.4g 脂質:13.6g 食塩:2.11g	エネルギー:538kcal 蛋白:24.1g 脂質:20.6g 食塩:2.64g	エネルギー:537kcal 蛋白:14.4g 脂質:15.4g 食塩:3.04g	エネルギー:508kcal 蛋白:21.4g 脂質:10.7g 食塩:2.66g	エネルギー:502kcal 蛋白:25.8g 脂質:13.3g 食塩:2.59g	エネルギー:500kcal 蛋白:20.3g 脂質:14.0g 食塩:2.10g
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	ぼたぼた焼き 冷やし飴	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ
	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	エネルギー:113kcal 蛋白:0.6g 脂質:1.2g 食塩:0.33g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g
夕	御飯 あじの山椒煮 大根と人参の金平 ひじきとれんこんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・ほうれん草)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 かれのいり(レモンタルタルソース) れんこんと豚肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)いりこ風味	御飯 豚肉の和風炒め かにシューマイ キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 白身魚の唐揚げ(オーロソース) キャベツとあさりの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)麦白味噌仕立て
	エネルギー:508kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.1g 食塩:2.55g	エネルギー:528kcal 蛋白:20.4g 脂質:17.7g 食塩:1.51g	エネルギー:519kcal 蛋白:20.5g 脂質:18.7g 食塩:1.94g	エネルギー:527kcal 蛋白:26.0g 脂質:16.1g 食塩:1.94g	エネルギー:558kcal 蛋白:21.4g 脂質:22.4g 食塩:1.95g	エネルギー:600kcal 蛋白:20.3g 脂質:22.8g 食塩:2.27g	エネルギー:528kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.5g 食塩:1.95g
計	エネルギー:1560kcal 蛋白:59.1g 脂質:47.2g 食塩:6.17g	エネルギー:1480kcal 蛋白:58.3g 脂質:43.1g 食塩:5.18g	エネルギー:1532kcal 蛋白:57.1g 脂質:46.3g 食塩:6.35g	エネルギー:1558kcal 蛋白:52.7g 脂質:45.2g 食塩:6.71g	エネルギー:1564kcal 蛋白:54.1g 脂質:41.7g 食塩:6.34g	エネルギー:1478kcal 蛋白:60.1g 脂質:44.3g 食塩:6.09g	エネルギー:1570kcal 蛋白:60.0g 脂質:50.1g 食塩:5.91g
日付	29	30	31				
朝A	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(もやし・大根葉)	<p>7月24日(水) 昼食 『うな井』 土用の丑</p>  <p>日本では昔から、春・夏・秋・冬のそれぞれの「土用の丑の日」に体に良い「う」の付く食べ物を食べる習慣があるそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすく、夏は特に食欲も落ちがちなので夏バテ予防やしっかり栄養をとるためにうなぎを食べるようになったと言われています。</p> 			
	エネルギー:367kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.5g 食塩:1.60g	エネルギー:399kcal 蛋白:14.2g 脂質:8.9g 食塩:2.22g	エネルギー:371kcal 蛋白:14.0g 脂質:6.2g 食塩:1.68g				
昼	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ちらし寿司 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	炊き込み御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・しいたけ)				
	エネルギー:572kcal 蛋白:24.7g 脂質:21.9g 食塩:2.72g	エネルギー:464kcal 蛋白:15.9g 脂質:6.2g 食塩:2.92g	エネルギー:572kcal 蛋白:23.8g 脂質:23.5g 食塩:3.42g				
お	手作りぜんざい(もち麩)	手作りあんシュー(いちごあん)	パウムクーヘン				
	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g				
夕	御飯 ホッケのタレ焼き 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 白菜となめこのお浸し 玉子豆腐 すまし汁(うまい菜・白ねぎ)				
	エネルギー:468kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.6g 食塩:1.77g	エネルギー:556kcal 蛋白:16.3g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	エネルギー:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:21.6g 食塩:2.64g				
計	エネルギー:1554kcal 蛋白:64.6g 脂質:40.4g 食塩:6.16g	エネルギー:1518kcal 蛋白:48.7g 脂質:37.3g 食塩:7.69g	エネルギー:1550kcal 蛋白:57.6g 脂質:55.0g 食塩:7.86g				