

7月配食サービス献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日
					ご飯 汁物 豚肉の塩ダレ炒め キャベツ焼豚のソテー オクラのおかか和え 牛蒡サラダ エネルギー: 541 Kcal 蛋白質: 21.7 脂質: 16.3 塩分: 3.9
3日	4日	5日	6日	7日	8日
ご飯 汁物 照り焼きハンバーグ さつまいものバター風味炒め ひじき煮 なめこおろし和え エネルギー: 484 Kcal 蛋白質: 13.6 脂質: 3.1 塩分: 8.3	ご飯 汁物 チキンカツ マカロニソテー カニカマの和え物 ブロッコリーとコーンのサラダ エネルギー: 556 Kcal 蛋白質: 17.4 脂質: 14.3 塩分: 2.9	ご飯 汁物 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め じゃが芋コロッケ 菜の花のおかか和え カリフラワーマリ エネルギー: 566 Kcal 蛋白質: 19.2 脂質: 16.1 塩分: 3.2	ご飯 汁物 厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 ジャーマンポテト チンゲン菜の辛子和え わかめの酢の物 エネルギー: 551 Kcal 蛋白質: 18.5 脂質: 17.6 塩分: 3.8	ご飯 汁物 回鍋肉 春雨とそぼろの中華炒め 春菊のお浸し 冬瓜とベーコンのスープ エネルギー: 541 Kcal 蛋白質: 21.5 脂質: 7 塩分: 3.5	ご飯 汁物 縞ホッケの幽庵焼き いかと野菜の煮物 菜の花の和え物 スパゲッティサラダ エネルギー: 453 Kcal 蛋白質: 25 脂質: 21.8 塩分: 3.1
10日	11日	12日	13日	14日	15日
ご飯 汁物 さわらの西京焼き 厚焼き玉子 揚げなすの煮物 フルーツミックス エネルギー: 525 Kcal 蛋白質: 23.3 脂質: 13.7 塩分: 2.4	ご飯 汁物 チキン南蛮タルタルソース 焼き豆腐の煮奴 チンゲン菜の胡麻和 三色ピーマンとジャコの当座煮 エネルギー: 679 Kcal 蛋白質: 23 脂質: 26.8 塩分: 3.9	ご飯 汁物 照り焼きハンバーグ ヘルシーチンジャオ 二色和え マカロニサラダ エネルギー: 576 Kcal 蛋白質: 20.3 脂質: 19.9 塩分: 3.3	ご飯 汁物 すき焼き煮 大豆のコンソメ煮 キャベツのしらす和 胡瓜漬 エネルギー: 521 Kcal 蛋白質: 18.4 脂質: 15.9 塩分: 4.6	ご飯 汁物 サバの塩焼き 蓮根と里芋のおかか煮 ハムのソテー 人参とひじきの白和え エネルギー: 536 Kcal 蛋白質: 20.4 脂質: 19.8 塩分: 2.8	ご飯 汁物 肉じゃが おでん風煮 いんげんのドレッシング和 白菜の生姜和え エネルギー: 552 Kcal 蛋白質: 16.3 脂質: 15.7 塩分: 3.4
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 汁物 豚肉となすの味噌炒め さつまいものバター風味炒め オクラのおかか和え 豆乳デザート エネルギー: 589 Kcal 蛋白質: 21.2 脂質: 17.5 塩分: 2.4	ご飯 汁物 ブりの照り焼き けんちん煮 ひじきと大豆の煮物 大根さくら漬 エネルギー: 478 Kcal 蛋白質: 21.9 脂質: 13.8 塩分: 2.9	ご飯 汁物 グリルチキン さつまいもの彩り煮 いんげんの胡麻和え 四色なます エネルギー: 524 Kcal 蛋白質: 19.8 脂質: 14.6 塩分: 3.1	ご飯 汁物 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め物 黒豆 エネルギー: 611 Kcal 蛋白質: 23.6 脂質: 14.3 塩分: 3.3	ご飯 汁物 サバの甘酢あんかけ さつまいものレモン煮 大根と昆布の煮物 白菜のかおり和え エネルギー: 571 Kcal 蛋白質: 18.7 脂質: 18.3 塩分: 2.8	ご飯 汁物 カレーのおろし和え 豆腐の柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツの胡麻和 エネルギー: 409 Kcal 蛋白質: 21.9 脂質: 4.4 塩分: 3.1
24日	25日	26日	27日	28日	29日
ご飯 汁物 豚しゃぶ カリフラワーのクリーム煮 菜の花のよごし キャベツとツナのサ エネルギー: 551 Kcal 蛋白質: 26.3 脂質: 18.1 塩分: 3.4	ご飯 汁物 ハンバーグ さつまいもと昆布の煮物 なすのおろし煮 菜の花のゴママヨ エネルギー: 582 Kcal 蛋白質: 17.6 脂質: 17.9 塩分: 3.3	ご飯 汁物 アカウオの香味ソース 焼売 ぜんまいと竹輪の炒り煮 長芋の梅肉かけ エネルギー: 516 Kcal 蛋白質: 21.9 脂質: 10.6 塩分: 3.4	ご飯 汁物 鶏肉のクリーム煮 和風スパゲッティ 小松菜の土佐和え ひとくち焼きいも風 エネルギー: 582 Kcal 蛋白質: 22.8 脂質: 12.4 塩分: 2.9	ご飯 汁物 白身魚のフライ 蓮根と里芋のおかか煮 カニカマ和え物 フルーツミックス エネルギー: 548 Kcal 蛋白質: 16.3 脂質: 13 塩分: 2.8	ご飯 汁物 鶏のさっぱり煮 ヘルシーチンジャオ 春菊の胡麻和え 南瓜サラダ エネルギー: 548 Kcal 蛋白質: 26.4 脂質: 16.6 塩分: 3.3

※ 仕入状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください

社会福祉法人 梅の樹会 フラワープラム

TEL 042-556-5755

