

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	食パン カニカマ入りだし巻き卵 豚肉といんげんのトマトスープ エネルギー:310kcal 蛋白:13.7g 脂質:13.6g 食塩:1.58g	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ダ 味噌汁(しろな・人参) エネルギー:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.9g 食塩:1.51g	御飯 ブレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エネルギー:340kcal 蛋白:10.9g 脂質:3.9g 食塩:1.86g	御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) エネルギー:376kcal 蛋白:13.4g 脂質:6.7g 食塩:1.52g	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) エネルギー:351kcal 蛋白:11.3g 脂質:6.5g 食塩:1.37g	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・あさり) エネルギー:385kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.9g 食塩:1.99g	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) エネルギー:315kcal 蛋白:8.6g 脂質:4.0g 食塩:1.39g	
	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) エネルギー:563kcal 蛋白:26.2g 脂質:20.1g 食塩:2.65g	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 エネルギー: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ース チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ) エネルギー:563kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.1g 食塩:2.44g	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麩ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・コーン) エネルギー: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) エネルギー:542kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.6g 食塩:2.41g	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのバンパントレサダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て エネルギー:567kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.8g 食塩:2.16g	七夕ソーメン 白菜と鶏肉の塩煮 さつま芋のサラダ エネルギー:549kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.5g 食塩:4.01g	
お	【開所記念日】 梅雨あじさい							
夕	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 エネルギー: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ダ 味噌汁(もやし・大根) エネルギー:564kcal 蛋白:19.4g 脂質:22.2g 食塩:2.20g	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) エネルギー:499kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.2g 食塩:2.37g	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) エネルギー:468kcal 蛋白:22.4g 脂質:9.5g 食塩:1.90g	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) エネルギー:531kcal 蛋白:20.1g 脂質:15.1g 食塩:2.68g	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 赤だし(白ねぎ・人参) エネルギー:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.3g 食塩:1.76g	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 エネルギー:541kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.4g 食塩:1.98g	
	計	エネルギー:1506kcal 蛋白:64.8g 脂質:54.3g 食塩:6.05g	エネルギー:1509kcal 蛋白:55.9g 脂質:47.7g 食塩:5.96g	エネルギー:1498kcal 蛋白:53.1g 脂質:45.6g 食塩:6.90g	エネルギー:1579kcal 蛋白:60.1g 脂質:49.4g 食塩:6.92g	エネルギー:1507kcal 蛋白:54.8g 脂質:42.8g 食塩:6.51g	エネルギー:1559kcal 蛋白:61.3g 脂質:42.3g 食塩:5.94g	エネルギー:1498kcal 蛋白:54.1g 脂質:40.8g 食塩:7.50g
日付	8	9	10					
朝A	食パン 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) カリフラワーとベーコンのスープ エネルギー:360kcal 蛋白:11.8g 脂質:18.4g 食塩:2.11g	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麩ドレサダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エネルギー:374kcal 蛋白:12.6g 脂質:8.1g 食塩:1.70g	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) エネルギー:369kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.1g 食塩:1.63g	<div data-bbox="1591 1043 1920 1854"> <p>7月7日(日)昼食 『七夕ソーメン』</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="1948 1043 2277 1854"> <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="2304 1043 2634 1854"> <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 手作りぶどうゼリー エネルギー:542kcal 蛋白:15.4g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	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 エネルギー:536kcal 蛋白:17.5g 脂質:15.1g 食塩:2.27g	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バジルドレサダ 味噌汁(あさり・里芋) エネルギー:473kcal 蛋白:27.0g 脂質:21.5g 食塩:4.18g					
お	手作り紅茶パウンドケーキ エネルギー: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) エネルギー:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(栗あん) エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g					
夕	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) エネルギー:452kcal 蛋白:25.9g 脂質:9.7g 食塩:2.10g	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 エネルギー: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ダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネルギー:565kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.6g 食塩:1.79g					
	計	エネルギー:1515kcal 蛋白:55.2g 脂質:56.2g 食塩:6.92g	エネルギー:1487kcal 蛋白:59.0g 脂質:36.3g 食塩:6.36g					エネルギー:1498kcal 蛋白:62.1g 脂質:49.2g 食塩:7.70g

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 『林のグリル(地中海風ソース)』 海の日</p>  <p>海の日は、“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麴ナムル和え 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)
				イネ:355kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.1g 食塩:1.46g	イネ:363kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.6g 食塩:1.48g	イネ:272kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.2g 食塩:1.88g	イネ:354kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.9g 食塩:1.17g
				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)
				イネ:453kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:2.42g	イネ:502kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.08g	イネ:509kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.4g 食塩:2.57g	イネ:540kcal 蛋白:16.7g 脂質:19.3g 食塩:1.95g
				おかしなバナナ	手作り水ようかん	手作りきなこフォンカッケーキ	ふんわりロールケーキ(黒糖)
イネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	イネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	イネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	イネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g				
夕				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 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 パンパシウス煮つけ れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとコーンのパンパシウス和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
				イネ:626kcal 蛋白:25.9g 脂質:28.0g 食塩:1.78g	イネ:556kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.4g 食塩:2.14g	イネ:605kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.9g 食塩:1.94g	イネ:533kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.7g 食塩:2.68g
計	イネ:1591kcal 蛋白:56.1g 脂質:47.6g 食塩:5.75g			イネ:1496kcal 蛋白:54.0g 脂質:48.0g 食塩:5.74g	イネ:1460kcal 蛋白:62.2g 脂質:46.1g 食塩:6.47g	イネ:1482kcal 蛋白:49.6g 脂質:44.4g 食塩:5.85g	
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	食パン ほうれん草のオムレツ 里芋とベーコンのスープ	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(わかめ・ちくわ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 5品目具材の玉子焼き しろなど油揚げのパンパシウス和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーの麴ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)
	イネ:299kcal 蛋白:9.9g 脂質:13.4g 食塩:1.83g	イネ:404kcal 蛋白:10.3g 脂質:9.0g 食塩:1.55g	イネ:404kcal 蛋白:15.7g 脂質:10.0g 食塩:1.45g	イネ:366kcal 蛋白:19.4g 脂質:6.1g 食塩:1.85g	イネ:377kcal 蛋白:16.2g 脂質:7.0g 食塩:1.83g	イネ:378kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.4g 食塩:1.46g	イネ:358kcal 蛋白:14.7g 脂質:6.0g 食塩:1.43g
昼	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麴ドレサラダ 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ドレサラダ	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)
	イネ:458kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.7g 食塩:1.89g	イネ:536kcal 蛋白:28.2g 脂質:11.7g 食塩:3.49g	イネ:549kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	イネ:450kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.7g 食塩:3.45g	イネ:502kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.8g 食塩:4.80g	イネ:569kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.6g 食塩:2.22g	イネ:560kcal 蛋白:15.0g 脂質:23.7g 食塩:1.93g
お	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
	イネ:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	イネ:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	イネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	イネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	イネ:84kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	イネ:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	イネ:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕	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 鶏の豆鼓蒸し 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)
	イネ:621kcal 蛋白:22.4g 脂質:29.1g 食塩:2.51g	イネ:469kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.8g 食塩:2.25g	イネ:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.9g 食塩:1.81g	イネ:577kcal 蛋白:28.4g 脂質:21.3g 食塩:2.71g	イネ:574kcal 蛋白:22.0g 脂質:24.1g 食塩:2.73g	イネ:498kcal 蛋白:16.5g 脂質:13.9g 食塩:3.07g	イネ:509kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.7g 食塩:1.78g
計	イネ:1496kcal 蛋白:57.9g 脂質:54.4g 食塩:6.31g	イネ:1452kcal 蛋白:64.9g 脂質:33.5g 食塩:7.32g	イネ:1572kcal 蛋白:61.4g 脂質:45.9g 食塩:5.85g	イネ:1515kcal 蛋白:67.0g 脂質:50.4g 食塩:8.06g	イネ:1537kcal 蛋白:57.7g 脂質:46.2g 食塩:9.38g	イネ:1606kcal 蛋白:52.9g 脂質:52.8g 食塩:6.88g	イネ:1459kcal 蛋白:54.0g 脂質:47.4g 食塩:5.16g



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	食パン 玉子焼き うまい菜と豚肉のカレースープ エネルギー:320kcal 蛋白:11.8g 脂質:14.0g 食塩:1.51g	御飯 かに玉 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(もやし・あさり) エネルギー:355kcal 蛋白:12.3g 脂質:7.8g 食塩:1.46g	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) エネルギー:359kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.0g 食塩:1.42g	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) エネルギー:376kcal 蛋白:10.2g 脂質:9.0g 食塩:1.52g	御飯 ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) エネルギー:368kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.5g 食塩:1.61g	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 エネルギー:326kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.8g 食塩:1.22g	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:376kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:1.48g
	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 ぶどう(デラウェア) エネルギー:550kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.2g 食塩:2.24g	御飯 さわらの西京焼き 山芋の鶏そぼろ煮 かりフラワーとちくわのごまドレサラダ すまし汁(ソーメン) エネルギー:521kcal 蛋白:24.4g 脂質:13.6g 食塩:2.11g	うな井 ひじきと豚肉の炒め煮 赤だし(大根・チンゲン菜) 胡瓜の浅漬け風 エネルギー:535kcal 蛋白:24.3g 脂質:20.7g 食塩:2.73g	御飯 コロケ(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) エネルギー:534kcal 蛋白:14.7g 脂質:15.5g 食塩:3.02g	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 エネルギー:508kcal 蛋白:21.4g 脂質:10.7g 食塩:2.66g	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 エネルギー:502kcal 蛋白:25.8g 脂質:13.3g 食塩:2.59g	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:497kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.2g 食塩:2.07g
お	手作りミルクまんじゅう(白あん) エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	手作りオレンジシフォンカップケーキ エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	ぼたぼた焼き 冷やし飴 エネルギー:113kcal 蛋白:0.6g 脂質:1.2g 食塩:0.33g	豆乳かすてら エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りパウンドケーキ エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g
	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) エネルギー:508kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.1g 食塩:2.55g	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 エネルギー:528kcal 蛋白:20.4g 脂質:17.7g 食塩:1.51g	御飯 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコンのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) エネルギー:516kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.8g 食塩:1.91g	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 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) エネルギー:524kcal 蛋白:26.3g 脂質:16.2g 食塩:1.92g	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 エネルギー:558kcal 蛋白:21.7g 脂質:22.5g 食塩:2.08g	御飯 豚肉の和風炒め かにシューマイ キャベツとコンのピーナッツドレサラダ 味噌汁(えのき・人参) エネルギー:597kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.9g 食塩:2.25g	御飯 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) 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:528kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.5g 食塩:1.95g
計	エネルギー:1512kcal 蛋白:58.2g 脂質:54.5g 食塩:6.35g	エネルギー:1477kcal 蛋白:58.6g 脂質:43.2g 食塩:5.16g	エネルギー:1523kcal 蛋白:57.9g 脂質:46.7g 食塩:6.39g	エネルギー:1549kcal 蛋白:53.6g 脂質:45.6g 食塩:6.64g	エネルギー:1561kcal 蛋白:54.7g 脂質:42.0g 食塩:6.44g	エネルギー:1475kcal 蛋白:60.3g 脂質:44.4g 食塩:6.07g	エネルギー:1564kcal 蛋白:60.6g 脂質:50.5g 食塩:5.85g
日付	29	30	31	<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> 			
朝A	食パン チキンピカタ キャベツとベーコンのポトフ 手作りバナナ風味ゼリー エネルギー:362kcal 蛋白:12.3g 脂質:16.1g 食塩:2.11g	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) エネルギー:397kcal 蛋白:14.5g 脂質:9.0g 食塩:2.20g	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) エネルギー:368kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.3g 食塩:1.65g				
	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やつこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ) エネルギー:572kcal 蛋白:24.7g 脂質:21.9g 食塩:2.72g	御飯 シロガネダラの煮つけ 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:461kcal 蛋白:16.2g 脂質:6.4g 食塩:2.90g	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:570kcal 蛋白:24.1g 脂質:23.7g 食塩:3.45g				
お	手作りぜんざい(もち麩) エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りあんシュー(いちごあん) エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	バウムクーヘン エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g				
	御飯 ホッケのタレ焼き 大根の豚そぼろ煮 かりフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ) エネルギー:466kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.8g 食塩:1.74g	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 エネルギー:556kcal 蛋白:16.3g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	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:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:21.6g 食塩:2.64g				
計	エネルギー:1547kcal 蛋白:64.5g 脂質:50.2g 食塩:6.64g	エネルギー:1513kcal 蛋白:49.3g 脂質:37.6g 食塩:7.65g	エネルギー:1545kcal 蛋白:58.1g 脂質:55.3g 食塩:7.86g				