

2024年7月度 献立表

(寮生一夕食)

(株)常翔ウェルフェア

エネルギー (kcal)					たんぱく質 (g)					脂質 (g)					炭水化物 (g)					食物繊維 (g)				
月					火					水					木					金				
1日					2日					3日					4日					5日				
ごはん ターザーパイ ピーマンともやしのごま味噌炒め なすの田舎煮 コンソメスープ					ごはん 豚の塩ダレ炒め ポリウムチキンサラダ ニラもやしポン酢 みそ汁					ごはん 鯖のごま照り焼き 紅白なます ツナ和えサラダ みそ汁 中学芋					ごはん ズッキーニと豚肉の青じそ炒め 揚げ出し豆腐 切干大根 みそ汁 冷凍マンゴー					野菜甘口カレー 牛しゃぶサラダごまドレ和え 春雨スープ オレンジ1/4				
906	30.4	34.9	120.6	5.3	830	41.1	27.6	104.9	7.4	845	31.1	26.2	125.6	4.6	804	26.5	28.9	107	4.9	886	24.8	37.6	116.2	8.7
8日					9日					10日					11日					12日				
炊きこみご飯 メンチカツ 焼きなす フレンチサラダ みそ汁 オレンジ1/4					ごはん サワラの西京焼き 大根のマヨサラダ グリーンピースの卵炒め 豚汁					ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 春巻1ヶ みそ汁 カルピスゼリー					ごはん 甘辛豚肉とおろしポン酢 かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し みそ汁					ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き キムチ奴 ポテトサラダ 中華スープ グレープゼリー				
746	28.3	18.5	118.5	5.2	745	37.4	21.2	103.8	8.4	834	31.9	26.7	120.4	4.6	914	26.7	37.1	118.8	7.3	910	37.2	34.1	121.9	10
15日					16日					17日					18日					19日				
					ごはん 味噌チキンカツ 大根のあっさり煮 いんげんとじゃがいものソテー 玉子スープ アロエヨーグルト					ごはん 白身魚の甘酢あん 豚しゃぶサラダ 小松菜のにんにく炒め みそ汁					しそひじきご飯 鶏肉のトマト煮込み 胡瓜のキムチ和え 切干大根のごまマヨサラダ みそ汁					ごはん シーフードのピリ辛炒め オクラのなめたけ和え かぼちゃサラダ スープ パイン缶				
					756	32.4	21.7	107.6	9.9	713	28.3	21.3	105.1	6.2	775	32.3	26	107.8	7.1	607	30.6	8.4	111.9	6.5
22日					23日					24日					25日					26日				
ごはん 鶏の柚子胡椒焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草の海苔和え みそ汁					ごはん ぶりの照焼き ごぼうとこんにやく煮 人参ツナサラダ みそ汁 チチヤスヨーグルト					ごはん 揚鶏のネギソース ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ みそ汁					ごはん 鯖の味噌煮 なすの揚げ浸し 胡瓜の酢物 みそ汁 ナッツと魚					ロールパン ポークビーンズ 鶏ささみのさっぱりサラダ 卵とえびのソテー コンソメスープ 冷凍みかん				
701	33.7	23.9	90.3	5.4	698	29.2	17.6	108.7	6.5	778	37.5	18.9	118.6	7.4	794	31.3	30.4	109.1	8.4	686	37.4	39.3	52.8	11.6
29日					30日					31日														
ごはん さわらのレモンマスタードソース ペペロンキャベツ 肉金平 みそ汁					ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 彩り大根サラダ コンソメスープ コーヒーゼリー					ごはん チキン南蛮 なすのポン酢おかか和え イカとブロッコリーのマリネ みそ汁														
763	32.6	25.6	100.9	6.3	767	34.4	17.1	122.1	7.4	752	34.9	19.5	113.1	5.5										

食材の仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。