

7月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
7/1 月	たらのマスタードソース	334kcal	三色いなり煮	225kcal	れんこんと鶏肉の照り煮	208kcal	エネルギー
	海老団子の茶巾包み	18.1g	かにシュウマイ	18.4g	野菜がんもの含め煮	15.8g	たんぱく質
	キャベツとハムの和え物	21.3g	いんげんとツナのおろし和え	8.2g	厚焼卵	9.2g	脂質
	タラモサラダ	11.1g	カリフラワーサラダ	23.1g	ブロッコリーソテー	15.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.6g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	塩分
7/2 火	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
	照焼ハンバーグ	252kcal	若鶏の炭火焼	244kcal	豚肉とキャベツの和風炒め	297kcal	エネルギー
	山芋の梅しそ巻	9.3g	花型豆腐	17.3g	いんげん炒りたまご	13.5g	たんぱく質
	花野菜のソテー	15.2g	青梗菜の炒め物	12.5g	もやしとツナの和え物	21.6g	脂質
	かぼちゃサラダ	19.3g	北海卵巻	15.0g	海老と筍の湯葉包み	11.6g	炭水化物
(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.9g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	塩分	
7/3 水	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
	海老団子の煮物	248kcal	あじのみぞれ煮	234kcal	八宝菜	236kcal	エネルギー
	ウインナーオムレツ	11.2g	若鶏のねぎ塩だれ	20.7g	春巻	14.7g	たんぱく質
	ピーマンとなすのソテー	13.9g	いんげんと豚肉のおかか炒め	11.1g	ブロッコリーの中華煮	12.6g	脂質
	もやしとハムの和え物	18.5g	しめじとトマトのマリネ	12.3g	オクラのツナ和え	16.4g	炭水化物
(大豆・小麦・卵・えび)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	2.3g	(大豆・小麦・卵・えび・かに)	2.1g	塩分	
7/4 木	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
	かぼちゃコロツケ	252kcal	たらのバター醤油ソテー	205kcal	豚肉のケチャップ炒め	236kcal	エネルギー
	京風卵焼	7.5g	野菜入り肉団子	18.4g	花型豆腐	13.1g	たんぱく質
	キャベツとピーマンの和え物	13.9g	いんげんのカレー炒め	8.2g	三色野菜とひじきのナムル	15.4g	脂質
	お浸し	24.3g	炒りたまご	14.0g	かに風味サラダ	12.2g	炭水化物
(大豆・小麦・卵・乳)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	塩分	
7/5 金	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
	キャベツメンチカツ	313kcal	しらすオムレツ	202kcal	鯖の塩焼	269kcal	エネルギー
	花しんじょう	11.1g	野菜入り鶏つくね	10.4g	れんこんとひき肉の味噌炒め	17.2g	たんぱく質
	高野豆腐の卵とじ	18.8g	ブロッコリーソテー	11.5g	パプリカの和風サラダ	14.1g	脂質
	青梗菜の信田煮	24.2g	ほうれん草の胡麻風味サラダ	14.2g	彩り野菜の白和え	16.1g	炭水化物
(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦)	1.9g	塩分	
7/6 土	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
	野菜コロツケ	282kcal	五目豆腐と野菜の煮物	250kcal	チキンのバジル焼き	259kcal	エネルギー
	ひじきサラダ	10.2g	ベーコンエッグ	11.9g	白身魚のふわらか豆腐揚げ	4.6g	たんぱく質
	ほうれん草ソテー	16.3g	酢の物	14.6g	ズッキーニ炒りたまご	18.4g	脂質
	鶏と里芋の湯葉包み	26.1g	チキンサラダ	17.6g	野菜と昆布の和え物	13.1g	炭水化物
(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵)	3.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.5g	塩分	
7/7 日	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
	麻婆豆腐	238kcal	ツナオムレツ	203kcal	煮込みハンバーグ	260kcal	エネルギー
	かにシュウマイ	12.2g	肉団子ケチャップあん	12.0g	ブロッコリーと海老の胡麻酢和え	15.0g	たんぱく質
	青梗菜のしらす和え	12.6g	まいたけとパプリカのソテー	10.9g	ほうれん草ソテー	10.5g	脂質
	チキンナゲット	16.7g	大根の明太子和え	13.9g	にんじんのピーナツ和え	25.8g	炭水化物
(大豆・小麦・卵・かに)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵・えび・落花生)	2.7g	塩分	

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

7月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
7/8 月	豚肉と大根のさっぱり煮	263kcal	チキンのチーズ焼き	253kcal	あじのねぎソース	228kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
	野菜シュウマイ	10.9g	青梗菜とかにかまの和え物	14.1g	ささみの梅しそ竜田揚げ	19.8g	
	ひじきとピーマンの煮物	16.1g	高野豆腐の煮物	14.5g	かぼちやの煮物	9.4g	
	葉大根とちくわの辛子和え	17.5g	タラモサラダ	16.7g	にんじんのツナマリネ	14.9g	
	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	
7/9 火	鶏団子のチリソース炒め	273kcal	三色いなり煮	259kcal	白身魚の湯葉あんかけ	203kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
	青梗菜と豆腐のオイスターソース煮	12.0g	若鶏のレモン焼き	19.4g	枝豆しんじょう	17.7g	
	じゃがいもの粒マスタード炒め	12.0g	きのこの炒りたまご	14.0g	大根とピーマンの甘辛炒め	8.9g	
	豆と野菜の彩り煮	28.1g	キャベツサラダ	18.8g	カリフラワーとハムのサラダ	12.8g	
	(大豆・小麦)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	
7/10 水	回鍋肉	294kcal	若鶏と野菜の焼きつくね	259kcal	かにたま	227kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
	錦糸シュウマイ	15.3g	スパゲティーナポリタン	10.7g	ポテトコロッケ	9.1g	
	やわらかチキンカツ	17.8g	信田煮	13.2g	さつまあげとひじきの煮物	12.2g	
	にんじんサラダ	17.6g	かぼちやサラダ	24.3g	青菜ともやしの中華和え	20.3g	
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.4g	
7/11 木	鶏肉のねぎソース	256kcal	さわらのトマトソース	253kcal	野菜と豆腐のハンバーグ	236kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
	野菜がんものふくら煮	18.1g	じゃがバタ茶巾	17.7g	帆立風味フライ	12.2g	
	ツナサラダ	15.0g	ほうれん草の胡麻風味サラダ	13.6g	和風炒りたまご	10.5g	
	葉大根のじゃこ炒め	11.8g	ぼん酢和え	14.5g	いんげんとかリフラワーのカレーマリネ	22.2g	
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	
7/12 金	ビーフコロッケ	262kcal	ほうれん草オムレツ	217kcal	鶏団子と野菜の中華煮	223kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
	花五目卵巻	10.5g	かにのしんじょう	12.8g	ツナサラダ包み揚げ	11.9g	
	青梗菜とちくわのおかか和え	11.3g	かぼちやのそぼろあん	9.3g	ブロッコリーソテー	9.7g	
	さつまいもと豆腐の和え物	28.9g	まいたけの明太子和え	21.0g	ひじき煮	23.5g	
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	
7/13 土	豚バラと青梗菜の炒め煮	256kcal	たまごいなりの煮物	226kcal	白身魚の照り煮	275kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
	コーンシュウマイ	11.6g	ミートボール	13.2g	星のコロッケ	15.4g	
	えびと卵の炒め物	17.3g	ポテトソテー	9.3g	アスパラベーコンソテー	14.7g	
	五目豆	12.3g	いんげんとツナのサラダ	22.8g	もやしと青菜のナムル	19.9g	
	(大豆・小麦・えび)	1.2g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	2.7g	
7/14 日	さばの味噌煮	277kcal	若鶏の炭火焼	230kcal	絹厚揚げと豚肉のあんかけ煮	276kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
	厚焼卵	21.1g	ハムとチーズの卵焼き	15.7g	コーンクリームコロッケ	10.6g	
	チキンサラダ	15.8g	いんげんサラダ	13.3g	ほうれん草としらすのサラダ	16.9g	
	海老と筍の湯葉包み	11.3g	青梗菜の信田煮	11.9g	トマトチキンピーンズ	19.6g	
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

7月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
7/15 月	八宝菜	253kcal	スペイン風オムレツ	207kcal	チキンのチーズ焼き	211kcal	エネルギー
	春巻	14.3g	ちくわのきんぴら	8.9g	花しんじょう	14.6g	たんぱく質
	じゃがいもとひじきの炒め煮	12.2g	マカロニサラダ	11.1g	ピーマンと豆腐のオイスター煮	11.0g	脂質
	ピーマンのおかかサラダ	21.1g	桜海老とキャベツの和え物	16.8g	北海卵巻	13.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	塩分
7/16 火	照焼ハンバーグ	300kcal	カレーのきのこあんかけ	227kcal	野菜コロッケ	234kcal	エネルギー
	えびシュウマイ	13.1g	キャベツとかにかまの和え物	18.3g	ベーコンエッグ	6.4g	たんぱく質
	アスパラのトマト煮	17.2g	ブロッコリーのそぼろ炒め	8.1g	カリフラワーのマスタードサラダ	13.4g	脂質
	ほうれん草のサラダ	22.7g	タラモサラダ	21.7g	わかめといんげんの和え物	21.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	塩分
7/17 水	グリルチキン	263kcal	湯葉ひろすの煮物	202kcal	クロメバルの生巻煮	218kcal	エネルギー
	マヨたま包み揚げ	14.7g	野菜入り鶏つくね	12.1g	やわらかチキンカツ	18.1g	たんぱく質
	そら豆のポテトサラダ	14.9g	アスパラ炒りたまご	11.0g	なすと豚肉の煮物	9.8g	脂質
	ほうれん草ソテー	17.6g	もやしのナムル	14.1g	青梗菜の胡麻酢和え	13.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・えび)	3.1g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	塩分
7/18 木	あじの甘酢炒め	236kcal	豆腐のそぼろあん包み	220kcal	鶏団子のクリーム煮	256kcal	エネルギー
	みそだれ肉団子	19.0g	スパゲティーソテー	10.7g	枝豆しんじょう	12.7g	たんぱく質
	わかめとオクラの酢の物	8.8g	いんげんとえびのサラダ	11.8g	切干大根としめじのサラダ	10.8g	脂質
	炒り豆腐	19.3g	ブロッコリーのおかか和え	18.3g	チキンナゲット	28.9g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.8g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.9g	塩分
7/19 金	ビーフコロッケ	279kcal	チキンのチーズ焼き	217kcal	麻婆茄子	239kcal	エネルギー
	京風卵焼	10.2g	海老団子の茶巾包み	13.5g	かにシュウマイ	11.9g	たんぱく質
	いんげんソテー	15.0g	ブロッコリーのマヨネーズソテー	13.7g	ズッキーニのトマトマリネ	14.3g	脂質
	ひじきサラダ	27.4g	アスパラとえきの煮浸し	9.9g	カリフラワーサラダ	14.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.5g	塩分
7/20 土	たらの中華煮	208kcal	五目豆腐煮	256kcal	オムレツデミソース	200kcal	エネルギー
	揚げシュウマイ	16.7g	若鶏のねぎ塩だれ	11.0g	花型豆腐	11.3g	たんぱく質
	炒りたまご	8.7g	ポテトサラダ	15.2g	小松菜とえびのマスタードサラダ	11.1g	脂質
	オクラのおかか和え	15.6g	ピーマンのじゃこ炒め	18.4g	わかめの和え物	14.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	塩分
7/21 日	豚バラとキャベツの味噌炒め	343kcal	厚揚げのきのこあんかけ	208kcal	海老団子の甘酢炒め	298kcal	エネルギー
	白身魚の豆腐揚げ	11.7g	肉団子のケチャップあん	12.5g	ウイナーオムレツ	11.6g	たんぱく質
	アスパラの胡麻風味サラダ	25.7g	ごま塩チキンサラダ	11.1g	三色野菜とわかめのナムル	17.1g	脂質
	ジャーマンポテト	14.8g	キャベツの辛子和え	14.8g	切干大根煮	22.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.0g	(大豆・小麦)	1.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.8g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

7月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
7/22 月	豆腐のひき肉包み揚げ	363kcal	チキンピカタ	215kcal	カレイの煮付け	202kcal	エネルギー
	錦糸シュウマイ	10.0g	彩りしんじょかにあんかけ	9.5g	ささみのしそチーズ揚げ	19.4g	たんぱく質
	野菜のカレー炒め	27.0g	キャベツサラダ	12.8g	ほうれん草サラダ	10.1g	脂質
	にんじんマリネ	19.6g	お浸し	16.0g	いんげんのごま和え	9.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	塩分
7/23 火	さわらのマリネ	286kcal	オムレツきのこあん	289kcal	チキンのバジル焼き	269kcal	エネルギー
	厚揚げのみぞれ煮	17.3g	ミートボール	11.8g	野菜がんものふくら煮	14.1g	たんぱく質
	アスパラのひき肉炒め	18.6g	野菜炒め	14.4g	豚肉ともやしのぼん酢炒め	18.5g	脂質
	粟大根とちくわの炒め煮	9.4g	とうもろこしのごま和え	29.8g	トマトわかめのじゃこサラダ	10.9g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	2.6g	(大豆・小麦・乳)	1.5g	塩分
7/24 水	野菜あんかけハンバーグ	245kcal	枝豆がんもの煮物	232kcal	たまごサラダコロケ	270kcal	エネルギー
	ブロッコリーソテー	10.2g	ねぎ入り卵巻	12.8g	シュウマイ	9.8g	たんぱく質
	いんげんとポテトのサラダ	14.8g	スパゲティーミートソース	11.5g	青梗菜と海老の炒め物	15.4g	脂質
	にんじんの明太子和え	18.3g	わかめとツナの中巻和え	19.1g	野菜と昆布の和え物	23.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.3g	塩分
7/25 木	海老団子とれんこんのトマト煮	281kcal	クロメバルの味噌煮	211kcal	豚生姜焼	317kcal	エネルギー
	厚焼卵	12.2g	野菜入り肉団子	17.9g	帆立風味フライ	11.0g	たんぱく質
	なすといんげんのマヨ味噌炒め	17.3g	ちくわのきんぴら	7.5g	キャベツとひじきの和え物	21.8g	脂質
	オクラのお浸し	18.0g	ほうれん草炒りたまご	17.5g	かぼちゃサラダ	18.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	塩分
7/26 金	カレイのねぎソース	219kcal	若鶏の胡麻照焼	207kcal	キャベツメンチカツ	251kcal	エネルギー
	ピーマンとひき肉の卵炒め	17.7g	じゃがバター茶巾	17.9g	海老と豆腐のふんわりしんじょ	10.8g	たんぱく質
	スパゲティーサラダ	11.0g	蒸し鶏の野菜あんかけ	8.4g	小松菜の和え物	13.0g	脂質
	ぼん酢和え	11.4g	アスパラのじゃこサラダ	14.9g	にんじんと牛肉の炒め物	23.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.2g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.9g	塩分
7/27 土	さわらの西京焼	231kcal	七彩ひろうすの煮物	235kcal	鶏肉のマスタードクリームソース	250kcal	エネルギー
	豆腐の磯辺揚げ	12.7g	カリフラワーの胡麻風味サラダ	11.7g	ポテトコロケ	15.3g	たんぱく質
	いんげんと舞茸の和え物	12.1g	和風炒りたまご	16.1g	豆腐とひき肉の生薬あんかけ	11.5g	脂質
	にんじんともやしの中巻サラダ	10.9g	青菜炒め	11.3g	ブロッコリーとえびのサラダ	19.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.2g	塩分
7/28 日	ハッシュドビーフコロケ	260kcal	白身魚の照り煮	222kcal	ツナオムレツ	189kcal	エネルギー
	高野豆腐の卵とじ	9.2g	ハムとチーズの卵焼き	16.5g	コーンシュウマイ	10.1g	たんぱく質
	青菜のそぼろ煮	15.6g	マカロニサラダ	9.5g	ちくわとピーマンのぼん酢和え	7.7g	脂質
	キャベツと海老の和え物	19.7g	オクラの明太子和え	16.8g	ポテトソテー	20.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	3.1g	(大豆・小麦・卵)	1.5g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

7月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
7/29 月	和風おろしハンバーグ	287kcal	三色いなり煮	202kcal	スペイン風オムレツ	289kcal	エネルギー
	鶏肉と枝豆のマヨネーズソテー	15.6g	北海卵巻	15.4g	コーンクリームコロッケ	10.9g	たんぱく質
	ツナサラダ	18.5g	オクラとえのきのチキンサラダ	6.9g	アスパラベーコンソテー	19.1g	脂質
	ほうれん草のお浸し	14.1g	葉大根のじゃこ炒め	19.5g	トマトチキンビーゼンズ	17.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.5g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	塩分
7/30 火	豚肉と茄子の胡麻味噌炒め	265kcal	若鶏と野菜の焼きつくね	220kcal	鯖の照焼	255kcal	エネルギー
	かぼちゃの挟み揚げ	14.0g	ウインナーオムレツ	10.7g	ねぎ入り卵巻	16.7g	たんぱく質
	キャベツとかにかまのサラダ	14.2g	大根の洋風炒め	13.6g	いんげんときくらげの白和え	15.6g	脂質
	豆と野菜の彩り煮	20.2g	ブロッコリーとツナのサラダ	13.7g	にんじんサラダ	10.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	塩分
7/31 水	カレーコロッケ	293kcal	若鶏の照焼	221kcal	かぼちゃとひき肉のオムレツ	213kcal	エネルギー
	アスパラと玉ねぎの炒りたまご	10.2g	かにのしんじょう	13.3g	キャベツのスープ煮	10.0g	たんぱく質
	蒸し鶏の和え物	17.0g	ポテトサラダ	12.9g	きのこマカロニのクリームソテー	11.0g	脂質
	ひじき煮	25.1g	青梗菜の炒め物	12.8g	豆腐ナゲット	19.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.4g	塩分
8/1 木	白身魚のひじきあんかけ	285kcal	チキンのチーズ焼き	234kcal	かにたま	223kcal	エネルギー
	絹厚揚げの煮物	17.3g	ねぎ入り卵巻	13.6g	春巻	7.8g	たんぱく質
	なすとベーコンの炒め物	14.8g	ブロッコリーサラダ	14.9g	豚肉とパプリカの炒め物	15.1g	脂質
	枝豆のツナサラダ	19.1g	青菜炒め	11.3g	いんげんのおかか和え	13.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.5g	塩分
8/2 金	野菜コロッケ	283kcal	湯葉ひろすの煮物	217kcal	たらのカレークリーム煮	239kcal	エネルギー
	スパゲティーミートソース	9.6g	ジャーマンポテト	9.3g	みそだれ肉団子	18.8g	たんぱく質
	チキンサラダ	13.5g	きのこの炒りたまご	14.1g	ピーマンソテー	10.0g	脂質
	カリフラワーと海老のソテー	29.5g	ほうれん草の胡麻和え	14.7g	五目豆	18.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・乳・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	(大豆・小麦・乳)	1.5g	塩分
8/3 土	デミグラスハンバーグ	290kcal	しらすオムレツ	220kcal	チキンのバジル焼き	260kcal	エネルギー
	切干の甘酢和え	11.9g	鶏団子のスープ煮	12.4g	帆立風味フライ	16.9g	たんぱく質
	なすとブロッコリーの温野菜	15.0g	ほうれん草サラダ	12.7g	小松菜の煮浸し	12.3g	脂質
	野菜と昆布の和え物	27.2g	れんこんのおかか和え	14.8g	炒り豆腐	20.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.0g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.1g	塩分
8/4 日	あじの甘酢あん	291kcal	豚肉と大根の煮物	288kcal	鶏の唐揚げおろしぼん酢	247kcal	エネルギー
	鶏肉入り五目豆	19.0g	枝豆しんじょう	11.1g	京風卵焼	11.7g	たんぱく質
	スパゲティーサラダ	15.3g	彩り野菜の白和え	21.3g	じゃがいもとブロッコリーのソテー	16.2g	脂質
	もやしナムル	18.2g	まいたけとベーコンのソテー	11.8g	わかめとオクラの和え物	13.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.3g	(大豆・小麦)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です