

令和6年7月 予定献立表

さんぽ道

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|------------|---|---|--|
| 11日 (木) | ご飯 みそ汁 たまご焼き 菜の花シラス和え 梅干 431Kcal | 三色ご飯 かぼちや田舎煮 しその実和え プリン みそ汁 683Kcal | ご飯 豚肉のおろししょうゆ 炒り豆腐 オクラのなめこ和え みそ汁 660Kcal |
| 12日 (金) | ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージソテー 煮ひたし 梅干 448Kcal | しょうゆラーメン 焼きぎょうざ 辛子和え 果物 牛乳 656Kcal | ご飯 サバの生姜焼 ミートボール煮 春雨サラダ みそ汁 684Kcal |
| 13日 (土) | ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め 梅干 443Kcal | ご飯 焼き魚(鮭) きんぴらごぼう 酢味噌かけ フルーツヨーグルト和え みそ汁 664Kcal | ご飯 揚げ鶏のネギソース 里芋煮 ごま和え みそ汁 636Kcal |
| 14日 (日) | ロールパン コーンスープ 炒り卵 キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 461Kcal | カレーライス 福神漬け 豆腐のサラダ ゼリー 牛乳 665Kcal | ご飯 煮魚(赤魚) 蒟の炒り煮 ほうれん草くるみ和え みそ汁 495Kcal |
| 15日 (月) | ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 梅干 475Kcal | スパゲティナポリタン じゃが芋のたらこ煮 千切り大根サラダ 果物 ドリンクヨーグルト 676Kcal | ご飯 豚肉の柳川風 煮豆 辛子和え みそ汁 653Kcal |
| 16日 (火) | ご飯 みそ汁 焼き魚 おろし 梅干 437Kcal | ご飯 鶏のトマトソース ひじき煮 マカロニサラダ 果物、みそ汁 676Kcal | <誕生会> 赤飯 天ぷら 冬瓜のあんかけ トコロテンの酢の物 赤だしみそ汁、漬物 699Kcal |
| 17日 (水) | ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え 梅干 423Kcal | ご飯 カニ玉 シュウマイ ごま和え あんみつ、中華スープ 757Kcal | ご飯 サワラの西京漬 れんこん金平 ブロッコリーたらこマヨかけ けんちん汁 605Kcal |
| 18日 (木) | ご飯 みそ汁 オムレツ 煮びたし 梅干 441Kcal | ご飯 キンメ煮つけ 里芋のそぼろ煮 酢のもの 果物、みそ汁 587Kcal | ご飯 とんかつ ぜんまいの炒り煮 きゅうりとささみの中華風和え みそ汁 757Kcal |
| 19日 (金) | ご飯 みそ汁 納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 梅干 520Kcal | 焼きそば 目玉焼き おかか和え 果物 牛乳 650Kcal | ご飯 白身魚のパン粉焼き なすとアゲの煮付け 梅和え みそ汁 637Kcal |
| 20日 (土) | ご飯 みそ汁 温泉卵 切干し大根の煮つけ 梅干 490Kcal | カニちらしすし 揚げ出し豆腐きのこあん わさび和え 果物 すまし汁 550Kcal | ご飯 八宝菜 さつまいも甘煮 おろし和え みそ汁 643Kcal |

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。