

昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
7月1日 鶏肉と茄子の和風炒め カリフラワーのレモンマリネ 根菜のカボナータ風 ふるふき大根 エネルギー 423kcal 塩分 1.8g	7月8日 アジの塩焼き インゲンソテー チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 431kcal 塩分 1.8g	7月15日 鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	7月22日 豚肉ときのこのクリーム煮 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	7月29日 牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大豆のオリーブ炒め 茄子とこんにゃくの煮浸し きくらげの酢の物 エネルギー 471kcal 塩分 1.8g
7月29日 洋風ロールキャベツ(トマトソース) 人参のナムル ワカメとカニカマの酢の物 あさりと玉葱の酒蒸し 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 421kcal 塩分 2.4g	7月9日 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	7月16日 和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	7月23日 鶏肉と里芋のカレー煮 ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	7月30日 水炊き風鶏鍋 きんぴら蓮根 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風 エネルギー 432kcal 塩分 1.8g
7月31日 白菜と豚肉のうま煮 マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメの胡麻マヨ和え エネルギー 460kcal 塩分 1.9g	7月10日 若鶏の利休焼き ピーズソテー 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 463kcal 塩分 1.8g	7月24日 マスタードマヨチキン ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 キャベツと挽肉の玉子炒め エネルギー 467kcal 塩分 1.7g	7月31日 鶏肉と水菜のおろしポン酢 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味 エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	7月7日 赤魚の生姜煮 大根煮 ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 エネルギー 422kcal 塩分 1.8g
7月4日 鶏のスパイス炒め チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 落とアサリの煮物 エネルギー 439kcal 塩分 1.9g	7月11日 マグロの照り焼きハンバーグ 大根なます 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	7月25日 豚すき 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	7月28日 豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花 エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	
7月5日 焼肉 芋餡かけ おでん風煮物 きのこのおひたし エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	7月12日 豚肉とエリンギのバター醤油 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中巻煮 エネルギー 440kcal 塩分 2.0g	7月26日 スケソウダラの白醤油焼き サウザンサラダ 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 435kcal 塩分 1.8g	7月30日 鶏のさっぱりお酢煮 大学芋 四色豆腐 白菜の中華マリネ エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	
7月6日 ハンバーグオニオンソース ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 480kcal 塩分 2.2g	7月13日 豚肉と青菜のたまご炒め 青物の昆布め マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	7月27日 豚肉のトマト煮 タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	7月31日 チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー ミモザサラダ ビーフン炒め ねぎとちくわのぬた エネルギー 468kcal 塩分 1.5g	
7月7日 焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	7月14日 牛とじ煮 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え エネルギー 446kcal 塩分 1.5g	7月28日 牛肉メンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー 豆腐しんじょの炊き合せ れんこんの生姜炒め エネルギー 521kcal 塩分 1.6g	7月29日 トマトオムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	

