

7月 献立表

日付	令和2年07月01日(水)	令和2年07月02日(木)	令和2年07月03日(金)	令和2年07月04日(土)	令和2年07月05日(日)	令和2年07月06日(月)	令和2年07月07日(火)
朝食	御飯 ウィーソナーソー もやしゆかり和え 味噌汁	御飯 北海巻き 白菜の和え物 キャベツの赤味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 キャベツの和え物 白味噌汁	御飯 たじまの煮付 ひじきの煮付 白味噌汁	御飯 クリームパン オムレツ コロコロサラダ ミネストローネ	御飯 はんぺんの煮物 山菜の和え物 味噌汁	御飯 温泉卵 キャベツのナッツ和え 味噌汁
昼食	和歌山県郷土料理梅こぼん 太刀魚の香味焼 高野と野菜の煮物 大根の味噌汁	御飯 鶏肉のトマト煮 冬瓜のくす煮 たらこすしサラダ コンソメスープ	御飯 麻婆なす 揚げ餅の生姜焼き ほうれん草の香味め和え 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 筑前煮 白あじの香りとえ すまし汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 揚げ豆腐 小松菜のおかか和え なまめ赤味噌汁	御飯 ハンバーグ オクラのどろろ和え なすの煮浸し コンソメスープ	御飯 七タテ 七タテコロッケ 七タテの肉づき 冬瓜のくす煮
おやつ	フッキー	まんじゅう	ロールケーキ	ブルーベリージュース	ソーダゼリー	まんじゅう	七タテデザート
夕食	御飯 団子の酢豚風 かに焼売 青梗菜の中華和え わかめスープ	御飯 カレイの照り焼き 五目煮 甘酢風味 合わせ味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ じゃがいものツナ煮 酢の物 味噌汁	御飯 ステーキ 水餃子 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 赤魚のレモン風味焼 切干豆腐 切干大根煮 漬汁	御飯 豆腐チャンフル じゃが芋のソテー エヒのサラダ キャベツあわせ味噌汁	御飯 魚のパン粉焼き 厚揚げの中華風味炒め物 オクラめかか和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 52.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 21.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 37.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 40.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 38.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 32.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 36.7 g 食塩 8.3 g
日付	令和2年07月08日(水)	令和2年07月09日(木)	令和202年07月10日(金)	令和202年07月11日(土)	令和202年07月12日(日)	令和202年07月13日(月)	令和202年07月14日(火)
朝食	御飯 出し巻き卵 なすの煮付け 味噌汁	御飯 温泉卵 小松菜の和え物 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 たまご雑炊 じゃがいもの煮物 法蓮草のささみ和え 味噌汁	御飯 目玉焼き カニ風味サラダ 味噌汁	御飯 ロールパン フレッシュオムレツ アスパラのたらま和え コンソメスープ	御飯 信田の煮付 ホニ酢和え 味噌汁	御飯 卵豆腐 さつま芋煮物 味噌汁
昼食	御飯 さばの塩焼き 春雨の和え物 肉信田の煮物 とろろ昆布のすまし汁	御飯 ゆかり御飯 つとん 五目金平 ツナサラダ	御飯 鮮のマヨネーズ焼き 里芋の煮付け いかの酢味噌和え 漬まし汁	御飯 牛肉とキャベツのキムチ炒め きのこのソテー 大豆サラダ 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げみぞれかけ 野菜サラダ 中華スープ	御飯 赤味噌の煮つけ 味噌汁 明太子ポテトサラダ	御飯 焼肉風味炒め キャベツの酢の物 冬瓜のくす煮 味噌汁
おやつ	カップケーキ	ゼリー	アイスクリーム	まんじゅう	マンゴープリン	果糖蒸しパン	Caホーロー ヤクルト
夕食	御飯 揚げだし豆腐 さつま芋サラダ 金平大根 味噌汁	御飯 鰯のみりん醤油焼き シーチキンとアスパラの卵炒め ナムル 味噌汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え ひじきの煮物 テンゲン菜の辛子とえ 豆腐のすまし汁	御飯 さんまの蒲焼 青梗菜と桜えびの煮浸し 人参サラダ 味噌汁	御飯 おとし 大根の煮つけ もやし酢 味噌汁	御飯 八宝菜 なすとオクラのソテー 焼売 卵スープ	御飯 カレイの照り焼き もやし梅肉和え 南瓜の煮付 漬まし汁
一日合計	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 55.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 29.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 58.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 53.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 42.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1750 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 51.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 37.0 g 食塩 6.9 g
日付	令和2年07月15日(水)	令和2年07月16日(木)	令和202年07月17日(金)	令和202年07月18日(土)	令和202年07月19日(日)	令和202年07月20日(月)	令和202年07月21日(火)
朝食	御飯 豆腐のくす煮 なすの生姜和え 味噌汁	御飯 粉高野の煮つけ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 ツナソテー 目玉焼き 味噌汁	御飯 だし巻き卵 ハムの和え物 味噌汁	御飯 ハタースティックパン ツナサラダ 野菜ソテー 野菜ジュース	御飯 野菜炒め 出し巻き卵 味噌汁	御飯 五目豆 小松菜のソテー 味噌汁
昼食	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮付 冷奴 味噌汁	御飯 かきあげ 茄子と厚揚げの照り焼き 胡瓜と茗荷の酢の物 すまし汁(白菜)	御飯 冷やし中華 冷やし中華 揚げ 長瓜と豚肉の旨煮 味噌汁	御飯 おろしフライ 切干大根の酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	御飯 自身魚の柚子味噌焼き フロッコリーと卵のソテー ツナサラダ 粕汁	御飯 ハヤシライス 海藻サラダ 茗荷の コンソメスープ	御飯 ニ玉用丑一 なな苺 冬瓜のくす煮 白菜の甘酢漬 漬まし汁
おやつ	カステラ	くすまんじゅう	水よつかん	マンゴープリン	まんじゅう	シークワーサータルト	フルーツゼリー
夕食	御飯 えびあんかけ キンナゲツ 小松菜の中華和え 中華スープ	御飯 自身魚の查梅煮 ピーナッツ えのきめかぶ和え 味噌汁	御飯 魚のクリームソースかけ ひじきの煮物 インデンのこま和え 味噌汁	御飯 干焼 法蓮草のなめ茸和え 炒り豆腐 漬汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き つとんの味噌田菜 卵風味サラダ 味噌汁	御飯 牛肉コロケ キャベツのピーナッツ和え 大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	御飯 太刀魚の照り焼 レタスの生姜醤油和え 長芋の白煮 味噌汁
一日合計	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 41.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 37.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1680 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 44.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 52.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 48.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1810 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 63.3 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 46.1 g 食塩 8.8 g
日付	令和2年07月22日(水)	令和202年07月23日(木)	令和202年07月24日(金)	令和202年07月25日(土)	令和202年07月26日(日)	令和202年07月27日(月)	令和202年07月28日(火)
朝食	御飯 おとし 大根とハムのごま和え 味噌汁	御飯 もやしソテー 温泉卵 味噌汁	御飯 エビ入りソテー 切干大根煮 味噌汁	御飯 ツじしゃが マカロニサラダ 味噌汁	御飯 ねしりパン 北海卵焼き スパニッシュ コンソメスープ	御飯 胡瓜の漬け物 スィーツの煮物 味噌汁	御飯 豊野豆腐の煮付け 厚揚げコロリーのマヨ和え 味噌汁
昼食	御飯 さんまの明太焼き ほうれん草のなめ茸和え 里芋の煮付け 漬まし汁	御飯 鯉の幽庵焼き 白菜と茗荷の塩もみ じゃがバター 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 餃子 フロッコリーのカニあんかけ 中華スープ	御飯 赤魚のゆず風味焼 ひじきと大豆のサラダ 小松菜としらすの和え物 豆腐のわかめの味噌汁	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 油揚げとしめじのごま和え なすの揚げ煮 味噌汁	御飯 牛肉の味噌だれ焼き ひじきの青菜炒め 大豆サラダ 味噌汁	御飯 鶏と冬瓜の旨煮 とろろ テンゲン菜の炒め煮 味噌汁
おやつ	アイスクリーム	あんぱん 牛乳	杏仁豆腐	ハムクーヘン	なごやん	りんごゼリー	ハッセルターン ヤクルト
夕食	御飯 麻婆豆腐 焼売 ナムル 中華スープ	御飯 鶏肉のスペイン風トマト煮 白菜の香りとえ 小松菜の大根 コンソメスープ	御飯 鰯の粕漬 冬瓜のくす煮 小松菜のからし和え 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ ミニコロケ キャベツと佃煮の和えも 漬まし汁	御飯 カレイのおろし煮 ひじきの煮付 法蓮草のからし和え 味噌汁	御飯 クリーム煮 ピーマンと舞茸のバター炒め 豆腐サラダ コンソメスープ	御飯 鯉の照り焼き えびホールの煮物 もやし梅肉和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 53.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 44.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 43.4 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 40.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 58.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1753 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 59.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 34.7 g 食塩 9.2 g
日付	令和2年07月29日(水)	令和202年07月30日(木)	令和202年07月31日(金)	日 間 平 均			
朝食	御飯 オムレツ カリフラワーのサラダ 味噌汁	御飯 いんげん和え物 白菜とつくねの煮物 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	朝食	エネルギー	379 kcal	
昼食	御飯 フリネコロケ マリネサラダ 大根のとり甘辛煮 コンソメスープ	御飯 カレーライス ハンバーグ ツナサラダ コア	御飯 鶏肉と茄子の揚げ出し かんもの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁	昼食	エネルギー	704 kcal	
おやつ	アイス 牛乳	マーファカオ	ムース	蛋白質	25.5 g		
夕食	御飯 豚肉のこってり味噌煮 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ 漬汁	御飯 カレイの照り焼き 冬瓜とそぼろエビあんかけ ごま豆腐 すまし汁	御飯 目玉焼き 青梗菜の塩炒め 大根のなます もやしの味噌汁	夕食	エネルギー	525 kcal	
一日合計	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 68.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 40.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 32.0 g 食塩 8.8 g	脂質	14.3 g		
計	エネルギー	1608 kcal		食塩	45.0 g		
	蛋白質	61.0 g		食塩	8.5 g		

