

夕食 (Aメニュー)

7月 献立表

日付	2023年07月02日(日)	2023年07月03日(月)	2023年07月04日(火)	2023年07月05日(水)	2023年07月06日(木)	2023年07月07日(金)	
朝食	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりハン 野菜のソテー スパサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 白菜のお浸し 茄子の煮付 味噌汁	御飯 豆腐の煮付 肉信田の煮付け 中華和え 味噌汁	御飯 かんもの煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ネリかけ	
昼食	小郷土料理 小宮崎県 御飯 チキン南蛮 ぬめた芋 切干大根のまだか漬け 冷や汁	御飯 冬のパン粉焼き 冬瓜のくす煮 たらこスパゲティ コーンスープ	御飯 麻婆なす 厚揚げの生姜焼き 青菜とえのきの和え物 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 筑前煮 白菜の香り 清汁	御飯 フライ えびの花のおかか和え 含め煮 味噌汁	炊き込みご飯 カレイの照焼き オクラのどろろ和え なすの煮浸し 味噌汁	☆七夕☆ ゆかりごはん 星型ハンバーグ 星コロッケ 冬瓜の煮つけ そうめん汁
おやつ	ハームクーヘン	どら焼き	ソーダゼリー	ロールケーキ	まんじゅう	手作りコーヒゼリー	
夕食	御飯 オムレツのミートソースかけ キャベツサラダ 吸い物	御飯 揚げ豆腐 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 カレイの照り焼き 五目煮(添え) 大根の甘酢風味 合わせ味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 キャベツの中華和え 玉子スープ	御飯 赤魚のレモン風味焼 ホテトサラダ 切干大根煮(添え) 清汁	御飯 豆腐チャンプル 小エビのサラダ 味噌汁	御飯 魚のムニエル 厚揚げの中華風炒め物 ほうれん草の香味和え(添え) 味噌汁
一日合計	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 61.3 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1663 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 52.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1409 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 28.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1365 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 34.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 36.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1376 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 39.0 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 36.8 g 食塩 9.8 g
日付	2023年07月08日(土)	2023年07月09日(日)	2023年07月10日(月)	2023年07月11日(火)	2023年07月12日(水)	2023年07月13日(木)	2023年07月14日(金)
朝食	御飯 卵とし キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 黒糖ハン ブロッコリーの洋風煮 マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくす煮 白菜サラダ 味噌汁	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 鶏卵豆腐 金平風味 味噌汁
昼食	御飯 鶏つくねの照り煮 ツナじゃが スパサラダ 味噌汁	御飯 鮮塩焼 里芋の煮付け いかの酢味噌和え 味噌汁	御飯 豚キムチ 厚焼卵 大豆サラダ 中華スープ	ゆかりごはん うどん 五目金平 枝豆とトマトのおろし和え	御飯 やわらか豚カツ 味噌煮 明太ポテトサラダ 清汁	カレーライス 白身魚フライ ミモザサラダ ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き 春雨の和え物 肉信田の煮物 とろろ昆布の清汁
おやつ	ブルーチェ	ゼリー	アイスクリーム	黒糖蒸しパン	抹茶プリン	水ようかん	青りんごゼリー
夕食	御飯 豆腐ステーキ味噌かけ 大根の煮(添え) わかめとしらすの酢の物 のっぺ汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え ひじきの煮物(添え) チンゲン菜の辛子和え 清汁	御飯 赤魚の塩こうじ焼き ツナとアスパラの卵炒め(添え) ナムル 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 白菜と桜えびの煮浸し(添え) 人参サラダ 清汁	御飯 牛焼肉炒め もずく酢 味噌汁	御飯 八宝菜 焼売 卵スープ	御飯 揚げだし豆腐 さつまいろサラダ 金平ごぼう(添え) 味噌汁
一日合計	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 32.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 52.1 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1803 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 74.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 34.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 63.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1814 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 59.7 g 食塩 11.0 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 52.7 g 食塩 9.8 g
日付	2023年07月15日(土)	2023年07月16日(日)	2023年07月17日(月)	2023年07月18日(火)	2023年07月19日(水)	2023年07月20日(木)	2023年07月21日(金)
朝食	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりハン 野菜のソテー スパサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 赤魚煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 手キンボールの煮付 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 かんもの煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮付け 冷奴 味噌汁	御飯 かきあげ なすの煮浸し 胡瓜と茗荷の酢の物 味噌汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 揚げだし豆腐 白菜の酢の物 なめこ赤味噌汁	菜飯御飯 やわらか中華 冬瓜のくす煮 野菜ソテー	御飯 魚のクリームソースかけ ひじきの煮物 アボカドサラダ コンソメスープ	生妻ごぼん 赤魚のゆず風味焼 蒸しの卵とし 長じものわさび和え 清汁	御飯 鶏肉のトマト煮 白菜の香り 和え 金平ごぼう 味噌汁
おやつ	オレンジブルーチェ	まんじゅう	ハームクーヘン	プリン	カステラ	まんじゅう	ブルーチーズゼリー
夕食	御飯 えび玉あんかけ 小松菜のキムチ和え 清汁	御飯 白身魚の香梅煮 ピーマンソテー(添え) えのきのめかぶ和え 味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 海藻サラダ なすのそぼろ煮(添え) 清汁	御飯 干焼 法蓮草のなめ草和え(添え) 炒り豆腐 清汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き なすの味噌田楽 和風サラダ 清汁	御飯 えびミックスフライ 小松菜の山菜和え 大根の炒め煮(添え) コーンスープ	御飯 魚のマヨネーズ焼き 生妻醤油和え 長芋の白煮(添え) 清汁
一日合計	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 49.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 53.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 35.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 63.6 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 33.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 34.3 g 食塩 8.4 g
日付	2023年07月22日(土)	2023年07月23日(日)	2023年07月24日(月)	2023年07月25日(火)	2023年07月26日(水)	2023年07月27日(木)	2023年07月28日(金)
朝食	御飯 卵とし キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 黒糖ハン 野菜の洋風煮 マカロニサラダ マッシュポテト 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくす煮 白菜サラダ 味噌汁	御飯 蒸し魚のあんかけ 野菜の煮浸し 味噌汁	御飯 鶏卵豆腐 金平風味 味噌汁
昼食	どつもろこし御飯 白身魚の明太マヨ焼き 冷奴 里芋の煮付け 清汁	御飯 鮭の幽庵焼き 白菜と茗荷の塩もみ じゃがバター 味噌汁	御飯 豚肉の味噌だれ炒め 長芋の和え物 ブロッコリーのカニあんかけ 清汁	親子丼 冬瓜のくす煮 白菜の甘酢漬 味噌汁	御飯 カレイのおろし煮 とろろ 肉信田の煮付け 味噌汁	御飯 豆腐の肉味噌かけ ブロッコリーと卵のソテー ツナサラダ 粕汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 油揚げとしじのこま和え なすの揚げ煮 清汁
おやつ	水ようかん	ハームクーヘン	ブルーチェ	抹茶ミルクゼリー	プリン	アイスクリーム	杏仁豆腐
夕食	御飯 麻婆豆腐 ナムル 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 タンドリーチキン ひじきの五目炒め煮 果物 味噌汁	御飯 赤魚のさらさ蒸し 小松菜のからし和え 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ ミニコロッケ(添え) キャベツと佃煮の和えもの 清汁	御飯 鶏と冬瓜の旨煮 ももの缶詰 法蓮草のからし和え 味噌汁	御飯 クリーム煮 豆腐サラダ 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ かにボールの煮物(添え) 長芋の梅肉和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 39.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 67.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 42.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 47.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 37.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 50.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1393 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 37.5 g 食塩 9.8 g
日付	2023年07月29日(土)	2023年07月30日(日)	2023年07月31日(月)	日間平均			
朝食	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりハン 野菜のソテー スパサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 白菜のごま和え 南瓜の煮付 味噌汁				朝食 エネルギー 379 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 8.5 g 食塩 2.6 g
昼食	御飯 フライ盛合わせ マリネサラダ ひじきの煮物 コーンスープ	御飯 土用丑 つなぎの蒲焼 かんもの煮付け きゅうりの酢の物	カレーライス ハンバーグ ツナサラダ ヨーグルト				昼食 エネルギー 703 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 23.7 g 食塩 3.5 g
おやつ	くすまんじゅう	ムース	ロールケーキ				
夕食	御飯 豚卵とし 切干大根の酢の物 清汁	御飯 松風焼き 冬瓜としほろエビあんかけ(添) 卵豆腐 清汁	御飯 五目卵焼き 青梗菜の塩炒め(添え) 大根のなます 味噌汁				夕食 エネルギー 496 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.1 g 食塩 2.7 g
一日合計	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 33.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 59.9 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 45.5 g 食塩 8.8 g				合計 エネルギー 1577 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 46.2 g 食塩 8.9 g