

# 7月の献立（昼食）

瀬戸療護園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	ごはん 肉じゃが 白菜のゆかり和え オレンジ	ごはん 魚の三杯漬け もずくの汁 高野の卵とじ	ぶっかけ肉うどん さつまいもの甘煮 フルーツヨーグルト	ごはん トンカツ ワカメときのこのスープ 小松菜とかまぼこの辛し和え	セタソーメン こんにゃくとちりめんの煮物 すいか	
	465 kcal	530 kcal	607 kcal	516 kcal	442 kcal	
7	8	9	10	11	12	13
	ごはん 焼き肉 ブロッコリーとトマトのサラダ バナナ	ごはん 魚のムニエルタルタルソースかけ ベーコンと野菜のスープ トマトのおろしあえ	海と山の幸のスパゲッティ 枝豆のサラダ びわ	ごはん 中国風ハンバーグ かぼちゃのごま炒め もやしのスープ	冷麺 焼き餃子（2個） ゼリー	ごはん 塩さば じゃがいもの味噌汁 なすの煮物
	517 kcal	560 kcal	438 kcal	516 kcal	503 kcal	548 kcal
14	15	16	17	18	19	20
	サラダ寿司 きざみ昆布の煮物 すもも	ごはん 魚の照り焼き モロヘイヤと油揚げの味噌汁 うりのさっぱり合え	ハッピーランチ	ごはん 鶏の南蛮漬け 澄まし汁 きゅうりの梅肉和え	ざるそば 豚肉と椎茸の煮物 いちじくのヨーグルトかけ	
	605 kcal	483 kcal		539 kcal	412 kcal	
21	22	23	24	25	26	27
	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とコーンの和え物 バナナ	ごはん 魚の香り焼き みょうがの澄まし汁 いんげんのゴマ味噌和え	ジャージャー麺 おくらの辛し和え フルーツポンチ	ごはん 鯖の梅煮 なめこおろし汁 なすと水菜のごま和え	夜泣きそば ゴーヤとシーチキンの マヨネーズ和え すいか	ごはん 鰯の蒲焼 かき玉汁 水菜のごまあえ
	445 kcal	413 kcal	730 kcal	522 kcal	451 kcal	485 kcal
28	29	30	31			
	ごはん 魚のレモン焼き ちくわのごまよごし メロン	ごはん 棒棒鶏 野菜（ニラ）スープ キャベツの酢の物	焼きそば ほうれん草のお浸し 杏仁豆腐			
	382 kcal	525 kcal	542 kcal			