

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
			ぶっかけ肉うどん ゴーヤのおかか和え フルーツヨーグルト	ごはん チキンカツ 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 チキンナゲット すいか	
			514 kcal	594 kcal	526 kcal	
5	6	7	8	9	10	11
	ごはん 焼き肉 おくらとみょうがの和え物 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 りんご	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） 桃缶のヨーグルトソース掛け	ごはん さばの焼き魚 じゃがいもの味噌汁 きんぴらごぼう
	507 kcal	537 kcal	464 kcal	516 kcal	536 kcal	533 kcal
12	13	14	15	16	17	18
	ごはん 魚の照り焼き うりのさっぱり合え オレンジ	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトスープ ほうれん草とコーンの和え物	ハッピーランチ	ごはん 鶏のさっぱり煮 そうめん汁 水菜のごま和え	ざるそば 豚肉と椎茸の煮物 オレンジ	
	491 kcal	482 kcal		591 kcal	365 kcal	
19	20	21	22	23	24	25
	ごはん 牛肉の和風焼き ほうれん草の錦糸あえ オレンジ	ごはん 魚の香り焼き みょうがの澄まし汁 ひじきと人参の白和え	サラダうどん きのこのポン酢和え ヨーグルトのフルーツソースかけ	ごはん 魚の梅煮 なめこおろし汁 きゅうりともやしの辛子和え	焼きそば さつまいもの甘煮 すいか	ごはん 魚の青紫蘇風味焼き かき玉汁 高野の煮物
	466 kcal	425 kcal	671 kcal	505 kcal	505 kcal	503 kcal
26	27	28	29	30	31	
	ごはん 魚のレモン焼き ちくわのごまよごし いちじく	ごはん 焼き鳥 野菜（ニラ）スープ キャベツと塩昆布の和え物	ナスソーメン 豚肉のおろし和え 杏仁豆腐	五目ずし あらめと厚揚げの煮物 とろろ芋の汁	ミートソーススパゲティ レタスのサラダ すいか	
	469 kcal	466 kcal	396 kcal	496 kcal	500 kcal	