

# 7月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ごはん マーボー豆腐 いわしのフライ ワタンスープ デザート (フルーツヨーグルト) 798kcal 3.2g	かつ丼 きゅうりと コーンの酢のもの わかたけに 若竹煮 みそ汁 748kcal 4.3g	ひ 冷やし中華 さつまいものサラダ 鶏肉と茄子の あまからいた 甘辛炒め おにぎり 786kcal 4.9g	ごはん あじの竜田焼き キャベツの 和風マヨサラダ 茶碗むし みそ汁 692kcal 4.7g	ごはん 肉じゃが たけのこと れんこんのきんぴら ひじきサラダ あさりのすまし汁 710kcal 3.6g	休園日
7	8	9	10	11	12	13
休園日	きつねうどん いんげんのごま和え えびカツ かやくご飯 666kcal 7.4g	ごはん 鶏肉のスタミナ焼 キッシュ風 すまし汁 フルーツ (ゴールデンキウイ) 791kcal 3.5g	ごはん 《人気投票No.1メニュー》 ハンバーグ ポテサラのせ 海藻サラダ スナップえんどうの旨煮 コンソメスープ 880kcal 4.9g	ごはん 豚しゃぶサラダ 長芋短冊 高野豆腐の玉子とじ そうめん入りすまし汁 682kcal 2.7g	キス入り天丼 大根の冷製だし 豚ばらこんにやく みそ汁 808kcal 4.0g	休園日
14	15	16	17	18	19	20
休園日	海の日 うみひ	ごはん さばの塩焼 おくらの土佐和え 牛肉のしぐれ煮 みそ汁 811kcal 3.4g	ミートスパゲティ 温野菜オイマヨソース コンソメスープ デザート(プリン) 752kcal 3.5g	ごはん 酢鶏 ブロッコリーの ピーナツ和え 茄子の煮びたし 中華スープ 654kcal 3.3g	ごはん ポークピカタ アスパラの洋風お浸し 春雨の炒めもの コーンスープ 741kcal 3.4g	休園日
21	22	23	24	25	26	27
休園日	ごはん カレーの揚げ煮 なめ茸おろし 里芋の甘辛煮 みそ汁 661kcal 5.1g	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜とちりめんの お浸し 絹厚揚げ すまし汁 717kcal 3.1g	うなとろぶっかけうどん たまご豆腐 ちくわの 黒ごま揚げ おにぎり 720kcal 7.4g	ごもく 五目チャーハン コロッケつき 中華風五目煮 わかめスープ フルーツ (オレンジ) 810kcal 5.5g	ごはん 《セレクトメニュー》 A 青椒肉絲 B 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ほたてフライ みそ汁 A719・4.6 B762・4.5	休園日
28	29	30	31			
休園日	ごはん 豚肉の韓国風炒めもの 海藻春雨サラダ 春巻 かにかま玉子スープ 765kcal 4.8g	ひ 冷やし担々麺 温泉たまご さつまいものレモン煮 おにぎり 833kcal 4.7g	ロールパン チキンスープカレー マカロニサラダ ゴーヤとしめじの 明太子炒め 牛乳 685kcal 5.2g			

※下にエネルギー量(kcal)と塩分量(g)を表示しています。

港育成園・港第二育成園