

がっ こん だて ひょう
7月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
		 <p>ナメカジメ オオサカナ (明太子)</p>	<p>1 ごはん さわらの七味照り焼き たきあわせ 切り干し大根 かぼちゃのみそ汁 ゴールデンキウイ 651kcal 3.0g</p>	<p>2 ごはん 豚肉のスタミナ炒め 青梗菜としめじのナムル さつまいものレモン煮 卵入り中華スープ 716kcal 3.4g</p>	<p>3 チキンとほうれん草の トマトクリームパスタ グリーンサラダ ジャーマンポテト ピーマン入り コンソメスープ 652kcal 3.0g</p>	<p>4 休園日</p>
5	6 ごはん 銀鮭の塩焼き たきあわせ たまご豆腐 豚バラこんにやく えのきのすまし汁 653kcal 3.1g	7 野菜炒めラーメン (とんこつ醤油味) もやしともずくの酢のもの 枝豆ひじき ゆかりおにぎり 678kcal 5.4g	8 ロールパン (2ケ) チキンスープカレー 海藻サラダ マカロニベーコン 牛乳 709kcal 4.5g	9 ごはん カレイの揚げ煮 たきあわせ いんげんの胡麻和え 冬瓜のそぼろあんかけ 豆腐のすまし汁 691kcal 3.1g	10 ごはん デミグラスハンバーグ 野菜つけあわせ 小松菜と平天の煮浸し 里芋のみそ汁 コーヒーゼリー 735kcal 3.4g	11 休園日
12	13 ごはん 牛肉のチャプチェ なめたけおろし 蒸しシューマイ わかめの中華スープ 668kcal 3.7g	14【フェアメニュー】 ごはん 鶏肉の冷やしチリ サルサ天ぷら ぜんまいの炒め物 もやしのみそ汁 バナナ 677kcal 3.8g	15 ごはん 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 出汁巻きたまご あさりのすまし汁 668kcal 2.9g	16 冷やしきつねうどん きゅうりとツナの和え物 ポテトコロケ かやくごはん 693kcal 6.0g	17 ごはん 白身魚のムニエル タルタルソースがけ キャベツとハムのサラダ かぼちゃの洋風煮 大豆入りコンソメスープ 669kcal 3.2g	18 休園日
19	20 海の白 	21 ごはん サバの梅香煮 たきあわせ 白菜のおかかあえ 金平ごぼう 小松菜のすまし汁 681kcal 3.7g	22【セレクトメニュー】 ごはん A回鍋肉 B鶏肉のガーリックソテー とろろいも なすの揚げ煮 マカロニ入りスープ A683kcal B719kcal	23 ごはん ロースとんかつ 卵の花 にゅうめん 抹茶ようかん 737kcal 2.6g	24【土用の丑】 うなちらし 水菜とえのきのお浸し イカリングフライ 厚揚げの赤だし  745kcal 3.6g	25 休園日
26	27 ごはん 鶏肉の親子煮 青梗菜のポン酢あえ 里芋のみそ田楽 キャベツのみそ汁 654kcal 3.7g	28 ごはん 野菜たっぷり麻婆豆腐 (大豆ミート使用) 中華クラゲ 春巻き きのこの中華スープ 684kcal 3.4g	29 ごはん アジの竜田揚げ カリフラワーの カレー風味炒め かきたま汁 スイカ 660kcal 2.1g	30 ごはん タンドリーチキン めかぶオクラ ジャガイモの バター醤油炒め 大根のみそ汁 650kcal 3.4g	31 ごはん 豚しゃぶサラダ オイスターマヨ味 ツナとピーマンの和え物 ちくわの照り煮 たけのこのすまし汁 717kcal 3.2g	

※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