7月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1 ごはん 豚すき煮 ツナといんげんの あえもの いわしのフライ みそ汁 824kcal　3.4ｇ	2 休園日
3 休園日	4 牛丼 かぼちゃ煮つけ すまし汁 フルーツ （オレンジ） 741kcal　2.6ｇ	5 ごはん ミックスフライ きゅうりと かにかまの酢のもの 春雨の炒めもの みそ汁 716kcal　3.5ｇ	6 ごはん 鮭の柚子こしょう焼 温泉たまご 野菜炒め すまし汁 660kcal　4.0ｇ	7 チキンライス カレーコロッケ 青梗菜の土佐あえ マカロニベーコン コンソメスープ 818kcal　4.1ｇ	8 ≪人気投票№.１メニュー≫ 冷やしまぜそば 魚介しょうゆ味 水菜と鶏むね肉の お浸し ほたてフライ おにぎり 720kcal　5.7ｇ	9 休園日
10 休園日	11 カツ丼 あさりとおくらの からししょうゆあえ ごぼう天とがんも煮 みそ汁 834kcal　4.5ｇ	12 ごはん 筑前煮 キャベツとしめじの 明太子炒め すまし汁 デザート （抹茶ようかん） 634kcal　3.3ｇ	13 ごはん チキン南蛮 じゃこおろし もやしと桜えびの 炒めもの コーンスープ 752kcal　4.8ｇ	14 ごはん 豆腐ハンバーグ 照り焼ソース ちくわの わさびマヨあえ ぜんまい炒め煮 みそ汁 804kcal　4.4ｇ	15 ロールパン ビーフシチュー 海藻サラダ 鶏肉と玉ねぎの 甘辛炒め 牛乳 783kcal　5.2ｇ	16 休園日
17 休園日	18 海の日	19 白身魚のフライカレー ブロッコリーの ピーナツあえ 三色ピーマンの コンソメ炒め コンソメスープ 875kcal　4.4ｇ	20 ごはん のり塩唐揚げ にら玉 みそ汁 フルーツ （すいか） 673kcal　2.4ｇ	21 ごはん マーボー茄子 白菜サラダ シューマイ 中華スープ 729kcal　4.8ｇ	22 うなとろ ぶっかけうどん 大根の冷製だし 茶碗むし おにぎり 696kcal　6.5ｇ	23 休園日
24 休園日	25 ごはん スペイン風オムレツ ビーンズサラダ チキンナゲット ミルクスープ 823kcal　3.6ｇ	26　ごはん ≪セレクトメニュー≫ A　照り焼チキン B　豚肉とキャベツの みそ炒め ひじきサラダ さつまいものレモン煮 すまし汁 A720・2.6　B725・3.2	27 ごはん あじフライ タルタルソース やみつききゅうり とうふ田楽 コンソメスープ 739kcal　4.2ｇ	28 ごはん 豚しゃぶサラダ おろしポン酢 肉団子の和風あん みそ汁 デザート （プリン） 802kcal　3.5ｇ	29 ごはん 焼肉 きゅうりとハムの ごまドレあえ 春巻 すまし汁 876kcal　3.9ｇ	30 31

※下部にエネルギー量（kcal）塩分（ｇ）を表示しています。
うどんなどの汁は残すようにしましょう！

港育成園・港第二育成園