

【7月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	加味	塩分
7月1日	水	昼 さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
		タ 肉団子の黒酢あん	もやしのナムル、麻婆豆腐、三種の野菜炒め、いんげんのコンソース	256kcal	2.2g
7月2日	木	昼 マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペペロンチーノパスタ、ブロッコリー	262kcal	1.3g
		タ 赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
7月3日	金	昼 鮭のホワイトソース	スパゲティナポリタン、ほうれん草とコーンのソース、れんこんのサラダ	234kcal	2.1g
		タ 大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	257kcal	2.3g
7月4日	土	昼 ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	232kcal	2.2g
		タ かわいいの竜田揚げ	いもとなんきんの炊き合わせ、野菜のうま煮、菜の花のおかか和え	246kcal	2.3g
7月5日	日	昼 鱈の照焼	ミニおでん、ほうれん草のお浸し、南瓜のサラダ	251kcal	2.4g
		タ 牛肉の柳川風	じゃが芋のそぼろあんかけ、キャベツサラダ、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.5g
7月6日	月	昼 かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	246kcal	2.3g
		タ 筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	247kcal	2.2g
7月7日	火	昼 すき焼き風煮	大根のそぼろ煮、ひじきの煮物、ほうれん草のごま和え	256kcal	2.4g
		タ さばの塩焼	高野の煮物、切干大根の煮物、ほうれん草のきのこあんかけ	263kcal	2.5g
7月8日	水	昼 オムレツきのこクリームソース	チリコンカン、カリフラワーのツナ和え、いんげんのソテー	245kcal	2.5g
		タ 豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	261kcal	2.4g
7月9日	木	昼 ハンバーグデミグラスソース	ほうれん草のソテー、ポテトサラダ、ピーマンの和え物	257kcal	2.4g
		タ さわらの味噌あんかけ	菜の花とささみの和え物、煮豆、切干大根のゆかり和え	257kcal	2.4g
7月10日	金	昼 鶏の唐揚げ	チリコンカン、おからのコンソース、キャベツと人参のソテー	248kcal	1.3g
		タ 彩りカルビ焼き	ごぼうの炒り豆腐、かぼちゃのココナッツソース、ヤングコーン炒め	238kcal	2.0g
7月11日	土	昼 カレイのトマトソース	いんげんのコンソース、ポテトサラダ、キャベツと人参のソテー、ブロッコリー	250kcal	1.4g
		タ チンジャオロースー	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
7月12日	日	昼 いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
		タ 酢豚	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
7月13日	月	昼 豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
		タ スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネペペロンチーノ、ブロッコリー	255kcal	1.4g
7月14日	火	昼 ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまヨササラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
		タ さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
7月15日	水	昼 かつとじ煮	キャベツときのご和え、おからのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2.0g
		タ 厚揚げとなすの四川風	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
7月16日	木	昼 白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまヨササラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
		タ 鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
7月17日	金	昼 牛肉とピーマンの中華炒め	えびのケチャップ煮、キャベツのクリームとん、ナムル	239kcal	2.4g
		タ かわいいの甘酢あんかけ	ヤングコーンのサラダ、豆腐のうま煮、青梗菜とコーンのソテー	256kcal	2.3g
7月18日	土	昼 鮭のマヨネーズ焼き	卵の花、れんこんの甘辛煮、いんげんのごま和え	241kcal	2.2g
		タ 鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.3g
7月19日	日	昼 イタリアンハンバーグ	オムレツホワイトソース、ジャーマンポテト、コーンと法蓮草のバターソテー	259kcal	2.4g
		タ さばの味噌煮	和風あんかけオムレツ、ほうれん草とうす揚の煮浸し、ハリハリ漬け	264kcal	2.5g
7月20日	月	昼 豆腐ハンバーグ和風あん	がんもどきの含め煮、ひじき煮、白菜とシーチキンの和え物	257kcal	2.4g
		タ エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
7月21日	火	昼 鱈の西京焼き	大根の味噌あんかけ、キャベツのドレッシング和え、煮豆	253kcal	2.2g
		タ 豚の生姜焼き	出し巻きとオクラの昆布和え、切干大根、白和え	261kcal	2.4g
7月22日	水	昼 オムレツハマシ風	じゃが芋のカレーソテー、茄子のトマト煮込み、いんげんのソテー	257kcal	2.0g
		タ 八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	227kcal	2.5g
7月23日	木	昼 鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.2g
		タ 肉じゃが	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	259kcal	2.5g
7月24日	金	昼 ヒレカツ&オムレツ	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタードソテー、スパゲティペペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
		タ 牛すき煮	おからのコンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
7月25日	土	昼 白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
		タ ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	239kcal	1.7g
7月26日	日	昼 鶏肉と根菜の煮物	ひじき煮、さつまいもきんとん、青菜のしらす和え	262kcal	1.5g
		タ チーズ入りアジフライ	オクラの生姜和え、大豆の華サラダ、ナポリタンスパゲティ、キャベツ、ブロッコリー	264kcal	1.4g
7月27日	月	昼 韓国風牛肉と春雨炒め	ミルクコーン、豆腐のチリソース、キャベツサラダ	252kcal	1.7g
		タ チキン&ハンバーグ	(主菜:ハンバーグオニオンソース・チキンのハーブ焼)、人参のマリネ、コーンコンソメ煮	256kcal	1.6g
7月28日	火	昼 たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
		タ 和風炊き合せ	豚肉ときこの炒めもの、かぼちゃのいんど煮、菜の花のお浸し ※主菜(野菜たっぷり和風いなり、人参、しいたけ、れんこん、天ぷら)	254kcal	1.5g
7月29日	水	昼 鶏肉の照焼き	たらこマカロニ、なす田楽、小松菜ときこのお浸し	262kcal	1.6g
		タ さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	252kcal	1.5g
7月30日	木	昼 豆腐ハンバーグ	切干大根と小松菜のごま和え、タラマヨポテト、蓮根の塩炒め、豚肉ときこのピリ辛炒め	245kcal	2.0g
		タ 油淋鶏	ひじき煮、かぼちゃのココナッツソース、小松菜と春雨のソテー	250kcal	1.6g
7月31日	金	昼 ヒレカツの卵とじ	豆腐の野菜あんかけ、金平ごぼう、菜の花のじゃこ和え	264kcal	2.5g
		タ 鮭の塩焼	明太子スパゲティ、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	263kcal	2.5g

