

【7月】低たんぱく食 献立表



		名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分
7月1日	水	昼 牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
		夕 豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物	302kcal	8.3g	416mg	1.9g
7月2日	木	昼 鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
		夕 豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
7月3日	金	昼 かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	311kcal	9.2g	415mg	1.9g
		夕 チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
7月4日	土	昼 ハンバーグデミグラスソース	オクラとかいの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
		夕 イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
7月5日	日	昼 エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
		夕 オムレツのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
7月6日	月	昼 揚げそばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
		夕 豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
7月7日	火	昼 味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
		夕 カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
7月8日	水	昼 ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
		夕 鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
7月9日	木	昼 和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
		夕 麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
7月10日	金	昼 ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕 牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.5g	350mg	2.0g
7月11日	土	昼 豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
		夕 ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
7月12日	日	昼 肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
		夕 さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
7月13日	月	昼 ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	303kcal	9.0g	417mg	1.8g
		夕 八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	308kcal	9.2g	499mg	1.9g
7月14日	火	昼 サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
		夕 肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
7月15日	水	昼 かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
		夕 豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	301kcal	9.4g	494mg	2.0g
7月16日	木	昼 豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物	302kcal	8.3g	416mg	1.9g
		夕 揚げそばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
7月17日	金	昼 豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
		夕 味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
7月18日	土	昼 イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
		夕 牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
7月19日	日	昼 豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
		夕 ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
7月20日	月	昼 カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
		夕 鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
7月21日	火	昼 牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.5g	350mg	2.0g
		夕 和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
7月22日	水	昼 さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
		夕 エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
7月23日	木	昼 ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
		夕 肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
7月24日	金	昼 麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
		夕 サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
7月25日	土	昼 オムレツのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
		夕 豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
7月26日	日	昼 ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕 かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
7月27日	月	昼 チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
		夕 ハンバーグデミグラスソース	オクラとかいの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
7月28日	火	昼 肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
		夕 鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
7月29日	水	昼 八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	308kcal	9.2g	499mg	1.9g
		夕 かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	311kcal	9.2g	415mg	1.9g
7月30日	木	昼 揚げそばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
		夕 ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	303kcal	9.0g	417mg	1.8g
7月31日	金	昼 豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	301kcal	9.4g	494mg	2.0g
		夕 豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物	302kcal	8.3g	416mg	1.9g

