


【7月】 ムース食 献立表 

		名称	副菜	カロリー	塩分	
7月1日	水	昼	牛の味噌焼き	カレイの子(味付き) アスパラ(マヨネーズ味) トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
		夕	ブリの照焼	ゴボウ(煮物味) ブロッコリー(ドレッシング) コーン(塩味)	296kcal	1.8g
7月2日	木	昼	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油) さつまい(煮物味) 小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
		夕	鶏の味噌煮	小松菜(お浸し味) 玉子焼き(醤油) トマト(ドレッシング)	232kcal	1.7g
7月3日	金	昼	サバの柚庵焼き	ギョウザ(ギョウザのタレ) かぼちゃ(煮物味) アスパラ(ドレッシング)	294kcal	1.6g
		夕	海老チリソース	里芋(煮物味) うぐいす豆(佃煮味) 人参(煮物味)	290kcal	1.6g
7月4日	土	昼	カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味) 豆腐(出し醤油) コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
		夕	イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味) 里芋(煮物味) かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
7月5日	日	昼	肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味) じゃが芋(煮物味) コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
		夕	蒸し鯛のゴマダレかけ	トマト(ドレッシング) さつまい(煮物味) うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
7月6日	月	昼	ミートボール	かぼちゃ(煮物味) アスパラ(塩味) 玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
		夕	うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味) カレイの子(味付き) 豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
7月7日	火	昼	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油) アスパラ(塩味) さつまい(煮物味)	257kcal	1.3g
		夕	酢豚	大根(煮物味) トマト(ドレッシング) かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
7月8日	水	昼	イカの中華炒め	椎茸(煮物味) ギョウザ(ギョウザのタレ) 大根(煮物味)	299kcal	1.8g
		夕	サバの味噌煮	里芋(味噌味) シュウマイ(辛子醤油) 人参(煮物味)	310kcal	1.6g
7月9日	木	昼	鶏肉のゴマダレ焼き	玉子焼き(醤油) ポテトサラダ(味付き) ブロッコリー(マヨネーズ)	258kcal	1.8g
		夕	鯛の煮付け	ごま豆腐(出し醤油) 玉子焼き(醤油) ブロッコリー(ドレッシング)	276kcal	1.8g
7月10日	金	昼	シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油) うぐいす豆(佃煮味) 人参(煮物味)	288kcal	1.6g
		夕	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き) ほうれん草(お浸し味) コーン(塩味)	284kcal	1.2g
7月11日	土	昼	サーモンのチリソース煮	ギョウザ(ギョウザのタレ) 玉子焼き(醤油) 玉ねぎ(ドレッシング)	267kcal	1.5g
		夕	煮豚	ごま豆腐(出し醤油) 人参(煮物味) うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
7月12日	日	昼	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き) うずら豆(佃煮味) トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g
		夕	タラの味噌焼き	カレイの子(味付き) ギョウザ(ギョウザのタレ) 人参(煮物味)	297kcal	2.1g
7月13日	月	昼	ブリのゴマダレ焼き	小松菜(お浸し味) ゴボウ(煮物味) アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
		夕	海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油) ほうれん草(お浸し味) かぼちゃ(煮物味)	279kcal	1.5g
7月14日	火	昼	タラのポン酢かけ	さつまい(煮物味) ほうれん草(お浸し味) 椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
		夕	牛肉の炒め	うずら豆(佃煮味) ごま豆腐(味付き) かぼちゃ(煮物味)	286kcal	1.5g
7月15日	水	昼	焼き鳥	じゃが芋(ドレッシング) 小松菜(お浸し味) 人参(煮物味)	272kcal	1.5g
		夕	シイラのゴマダレ焼き	ほうれん草(お浸し味) 玉子焼き(醤油) 椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
7月16日	木	昼	イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味) 里芋(煮物味) かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
		夕	サバの柚庵焼き	ギョウザ(ギョウザのタレ) かぼちゃ(煮物味) アスパラ(ドレッシング)	294kcal	1.6g
7月17日	金	昼	カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味) 豆腐(出し醤油) コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
		夕	鶏の味噌煮	小松菜(お浸し味) 玉子焼き(醤油) トマト(ドレッシング)	232kcal	1.7g
7月18日	土	昼	ブリの照焼	ゴボウ(煮物味) ブロッコリー(ドレッシング) コーン(塩味)	296kcal	1.8g
		夕	牛の味噌焼き	カレイの子(味付き) アスパラ(マヨネーズ味) トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
7月19日	日	昼	鶏肉のゴマダレ焼き	玉子焼き(醤油) ポテトサラダ(味付き) ブロッコリー(マヨネーズ)	258kcal	1.8g
		夕	イカの中華炒め	椎茸(煮物味) ギョウザ(ギョウザのタレ) 大根(煮物味)	299kcal	1.8g
7月20日	月	昼	ミートボール	かぼちゃ(煮物味) アスパラ(塩味) 玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
		夕	サバの味噌煮	里芋(味噌味) シュウマイ(辛子醤油) 人参(煮物味)	310kcal	1.6g
7月21日	火	昼	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き) ほうれん草(お浸し味) コーン(塩味)	284kcal	1.2g
		夕	サーモンのチリソース煮	ギョウザ(ギョウザのタレ) 玉子焼き(醤油) 玉ねぎ(ドレッシング)	267kcal	1.5g
7月22日	水	昼	シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油) うぐいす豆(佃煮味) 人参(煮物味)	288kcal	1.6g
		夕	酢豚	大根(煮物味) トマト(ドレッシング) かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
7月23日	木	昼	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き) うずら豆(佃煮味) トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g
		夕	蒸し鯛のゴマダレかけ	トマト(ドレッシング) さつまい(煮物味) うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
7月24日	金	昼	タラのポン酢かけ	さつまい(煮物味) ほうれん草(お浸し味) 椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
		夕	うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味) カレイの子(味付き) 豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
7月25日	土	昼	煮豚	ごま豆腐(出し醤油) 人参(煮物味) うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
		夕	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油) さつまい(煮物味) 小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
7月26日	日	昼	タラの味噌焼き	カレイの子(味付き) ギョウザ(ギョウザのタレ) 人参(煮物味)	297kcal	2.1g
		夕	牛肉の炒め	うずら豆(佃煮味) ごま豆腐(味付き) かぼちゃ(煮物味)	286kcal	1.5g
7月27日	月	昼	焼き鳥B	ゴボウ(煮物味) 玉子焼き(醤油) ブロッコリー(マヨネーズ)	281kcal	1.7g
		夕	ブリのゴマダレ焼き	小松菜(お浸し味) ゴボウ(煮物味) アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
7月28日	火	昼	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油) アスパラ(塩味) さつまい(煮物味)	257kcal	1.3g
		夕	肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味) じゃが芋(煮物味) コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
7月29日	水	昼	鯛の煮付け	ごま豆腐(出し醤油) 玉子焼き(醤油) ブロッコリー(ドレッシング)	276kcal	1.8g
		夕	海老チリソース	里芋(煮物味) うぐいす豆(佃煮味) 人参(煮物味)	290kcal	1.6g
7月30日	木	昼	鶏の味噌煮	小松菜(お浸し味) 玉子焼き(醤油) トマト(ドレッシング)	232kcal	1.7g
		夕	シイラのゴマダレ焼き	ほうれん草(お浸し味) 玉子焼き(醤油) 椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
7月31日	金	昼	カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味) 豆腐(出し醤油) コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
		夕	イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味) 里芋(煮物味) かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g

