


【7月】 カロリー調整食 献立 

		名称	副菜	カロリー	塩分
7月1日	金	昼 梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
		タ ぶりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卵の花	263kcal	2.5g
7月2日	土	昼 親子煮	こんにゃくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	258kcal	2g
		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3日	日	昼 鮭の塩焼	明太子スパゲティー、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	226kcal	2.2g
		タ タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	260kcal	2.5g
7月4日	月	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	262kcal	2.4g
		タ タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	260kcal	2.1g
7月5日	火	昼 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	245kcal	2.2g
		タ 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	2.3g
7月6日	水	昼 アジの南蛮漬け	ちくわの炊き合せと和え物、小松菜としめじの煮浸し、ごぼうサラダ	257kcal	2.5g
		タ 八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	212kcal	2.4g
7月7日	木	昼 肉団子の甘酢あん	チリピーズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
		タ かけいの竜田揚げ	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	256kcal	2.5g
7月8日	金	昼 かつとじ煮	キャベツときのご和え、おくらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2g
		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9日	土	昼 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
		タ 豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おくらのコーンソース、キャベツと人参のサラダ	250kcal	1.7g
7月10日	日	昼 つくねと大根の煮物	おくらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいとこ煮	243kcal	2g
		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11日	月	昼 牛すき煮	おくらのコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
		タ イタリアンハンバーグ	れんこんと人参のたらこ炒め、ジャーマンポテト、ペンネベロンチーノ	264kcal	2g
7月12日	火	昼 さわらの西京焼	切干大根のごまマヨサラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときのごお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
		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	241kcal	1.7g
7月13日	水	昼 鶏の唐揚げ	チリコンカン、おくらのコーンソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
		タ 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
7月14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、きのこのベロンチーノパスタ、ブロッコリー	250kcal	1.5g
		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、いんげんのコーンソース	256kcal	2.2g
7月15日	金	昼 カレイのあんかけ	炊き合せ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	266kcal	2.4g
		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	2.3g
7月16日	土	昼 麻婆豆腐	根菜と厚揚げの塩だれ風味、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	264kcal	2.3g
		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	2.2g
7月17日	日	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	231kcal	2g
		タ 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	2.3g
7月18日	月	昼 ぶりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっぺい煮、卵の花	248kcal	2.5g
		タ かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
7月19日	火	昼 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	2.3g
		タ 酢豚	キャベツサラダ、ミニかに玉、チンゲン菜と人参の和え物	261kcal	2.4g
7月20日	水	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 さわらの山椒煮	がんもと南瓜の炊き合せ、蓮根のピリ辛炒め、小松菜と切干大根の煮浸し	240kcal	2.4g
7月21日	木	昼 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	260kcal	2.3g
		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	255kcal	2.4g
7月22日	金	昼 にしんの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコーンソース、さつまいもきんとん	240kcal	1.3g
		タ 鶏肉の甘酢あんかけ	春雨サラダ、豆腐炒りたまご、フライドポテト	248kcal	1.8g
7月23日	土	昼 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	2g
		タ 白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまマヨサラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
7月24日	日	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 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、スパゲティベロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
7月25日	月	昼 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	253kcal	1.6g
		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26日	火	昼 スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネベロンチーノ、ブロッコリー、きのこ	257kcal	1.5g
		タ 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
7月27日	水	昼 和風炊き合せ	豚肉ときこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、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、れんこん玉ぶら)	254kcal	1.5g
		タ ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまマヨサラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
7月28日	木	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 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29日	金	昼 八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	212kcal	2.4g
		タ 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
7月30日	土	昼 タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	260kcal	2.5g
		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	245kcal	2.2g
7月31日	日	昼 サーモンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
		タ 肉団子の甘酢あん	チリピーズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g

