

【7月】低たんぱく食 献立表



		商品コード	名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分	
7月1日	金	屋	005751	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
		タ	005760	豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	302kcal	9.8g	485mg	2.0g
7月2日	土	屋	005734	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
		タ	005738	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3日	日	屋	005732	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
		タ	005731	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4日	月	屋	005736	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、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		タ	005756	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5日	火	屋	005739	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
		タ	005737	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	300kcal	10.0g	491mg	2.0g
7月6日	水	屋	005752	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
		タ	005742	オムレツき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7日	木	屋	005759	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	303kcal	8.4g	469mg	1.9g
		タ	005735	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	金	屋	005753	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
		タ	005747	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	301kcal	9.9g	480mg	1.8g
7月9日	土	屋	005757	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
		タ	005733	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10日	日	屋	005748	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにやくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	10.0g	328mg	1.8g
		タ	005750	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	316kcal	9.4g	343mg	2.1g
7月11日	月	屋	005749	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
		タ	005758	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12日	火	屋	005755	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	435mg	2.0g
		タ	005744	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	308kcal	9.5g	498mg	1.8g
7月13日	水	屋	005741	揚げさばの味噌煮	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
		タ	005754	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14日	木	屋	005743	ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
		タ	005746	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15日	金	屋	005745	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	304kcal	10.0g	430mg	1.9g
		タ	005740	豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	344kcal	9.8g	499mg	2.0g
7月16日	土	屋	005756	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
		タ	005760	豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	302kcal	9.8g	485mg	2.0g
7月17日	日	屋	005759	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	303kcal	8.4g	469mg	1.9g
		タ	005732	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18日	月	屋	005747	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	301kcal	9.9g	480mg	1.8g
		タ	005734	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19日	火	屋	005731	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
		タ	005748	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにやくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	10.0g	328mg	1.8g
7月20日	水	屋	005737	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	300kcal	10.0g	491mg	2.0g
		タ	005757	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21日	木	屋	005738	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
		タ	005753	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22日	金	屋	005733	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
		タ	005736	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、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
7月23日	土	屋	005742	オムレツき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
		タ	005739	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24日	日	屋	005750	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	316kcal	9.4g	343mg	2.1g
		タ	005755	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	435mg	2.0g
7月25日	月	屋	005735	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
		タ	005751	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26日	火	屋	005754	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
		タ	005749	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	水	屋	005744	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	308kcal	9.5g	498mg	1.8g
		タ	005743	ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにの和え物、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	木	屋	005758	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
		タ	005745	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	304kcal	10.0g	430mg	1.9g
7月29日	金	屋	005756	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
		タ	005752	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30日	土	屋	005746	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
		タ	005753	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31日	日	屋	005740	豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	344kcal	9.8g	499mg	2.0g
		タ	005741	揚げさばの味噌煮	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

