

【7月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分	
7月1日	金	昼	タラのポン酢かけ	さつまいも(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
		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2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	蒸し鯛のゴマ和え	トマト(ドレッシング)、さつまいも(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
7月3日	日	昼	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつまいも(煮物味)、小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
		夕	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うぐいす豆(佃煮味)、コーン(塩味)	292kcal	1.3g
7月4日	月	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5日	火	昼	サーモンのチリソース煮	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)	251kcal	1.6g
		夕	焼き鳥 ポン酢かけ	ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)	274kcal	1.7g
7月6日	水	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	ブリの照煮	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7日	木	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	海老チリソース	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)	247kcal	1.7g
7月8日	金	昼	鶏肉のゴマ炒め	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	タラの味噌煮	カレイの子(味付き)、ポテトサラダ(味付き)、人参(煮物味)	299kcal	2.1g
7月9日	土	昼	鯛の煮付け	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	301kcal	1.6g
		夕	イカの中華チリ煮	椎茸(煮物味)、シュウマイ(辛子醤油)、大根(煮物味)	294kcal	1.8g
7月10日	日	昼	牛肉のデミソース	玉子焼き(醤油)、ごま豆腐(味付き)、椎茸(佃煮味)	281kcal	1.9g
		夕	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつまいも(煮物味)	257kcal	1.3g
7月11日	月	昼	サバの柚庵煮	椎茸(佃煮味)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	283kcal	1.7g
		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12日	火	昼	鶏の味噌焼き	小松菜(お浸し味)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.4g
		夕	ブリのゴマ焼き	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13日	水	昼	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
		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14日	木	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	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
7月15日	金	昼	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
		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16日	土	昼	海老チリソース	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)	247kcal	1.7g
		夕	タラのポン酢かけ	さつまいも(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
7月17日	日	昼	シイラのゴマ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
		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18日	月	昼	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うぐいす豆(佃煮味)、コーン(塩味)	292kcal	1.3g
		夕	サーモンのチリソース煮	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)	251kcal	1.6g
7月19日	火	昼	蒸し鯛のゴマ和え	トマト(ドレッシング)、さつまいも(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
		夕	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
7月20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	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつまいも(煮物味)、小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
7月21日	木	昼	ブリの照煮	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	牛肉のデミソース	玉子焼き(醤油)、ごま豆腐(味付き)、椎茸(佃煮味)	281kcal	1.9g
7月22日	金	昼	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
		夕	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
7月23日	土	昼	ブリのゴマ焼き	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	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
7月24日	日	昼	イカの中華チリ煮	椎茸(煮物味)、シュウマイ(辛子醤油)、大根(煮物味)	294kcal	1.8g
		夕	サバの柚庵煮	椎茸(佃煮味)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	283kcal	1.7g
7月25日	月	昼	タラの味噌煮	カレイの子(味付き)、ポテトサラダ(味付き)、人参(煮物味)	299kcal	2.1g
		夕	焼き鳥 ポン酢かけ	ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)	274kcal	1.7g
7月26日	火	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	鯛の煮付け	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	301kcal	1.6g
7月27日	水	昼	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつまいも(煮物味)	257kcal	1.3g
		夕	鶏肉のゴマ炒め	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
7月28日	木	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	シイラのゴマ焼き	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29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	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30日	土	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	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31日	日	昼	タラのポン酢かけ	さつまいも(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
		夕	鶏の味噌焼き	小松菜(お浸し味)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.4g

