

献立表

令和6年7月1日 ~ 10日

| 日付 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 1日栄養量 |
|------|----|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|
| 7/1 | 月 | 南瓜の味噌汁 ブロッコリーの煮物 れんこんサラダ | 豚肉の甘酒煮 アスパラ炒め 辛子和え | 鯖の青紫蘇風味焼き 厚揚げの煮物 もやし和え | 1545 kcal P: 56.7 g F: 36.8 塩: 6.1 |
| 7/2 | 火 | 茄子の味噌汁 青梗菜の炒め物 紅あずまサラダ | 擬製豆腐 柚子胡椒炒め 焼きなす和え | チキン南蛮 いかじゃが煮 小松菜和え | 1730 kcal P: 53.1 g F: 50.0 塩: 5.8 |
| 7/3 | 水 | えのきの味噌汁 里芋の煮物 ブロッコリーの湯葉あんかけ | 豚肉味噌炒め 切干大根の煮物 白和え | 鯖のごま醤油焼き 梅肉炒め つみれ汁 | 1537 kcal P: 55.1 g F: 37.0 塩: 7 |
| 7/4 | 木 | あさりの味噌汁 もやし炒め アボカド和え | チーズはんぺんフライ ケチャップ炒め ビーンズサラダ | 鶏肉の塩麹焼き 大根の煮物 かきたま汁 | 1642 kcal P: 61.8 g F: 44.6 塩: 6.7 |
| 7/5 | 金 | トースト トマトスープ マカロニサラダ 水ようかん | 筑前煮 ごまドレ炒め たくあん和え | カレーの竜田揚げ 時雨煮 とろろ和え | 1577 kcal P: 50.1 g F: 48.6 塩: 6.8 |
| 7/6 | 土 | わかめの味噌汁 長芋の煮物 かぼちゃサラダ | 鱈の塩焼き こんにゃく甘辛炒め ゆかり和え | 鶏肉の蜂蜜炒め さつま芋煮 マヨポン和え | 1582 kcal P: 55.4 g F: 39.2 塩: 6.4 |
| 7/7 | 日 | 里芋の味噌汁 しらす煮 青菜と昆布のお浸し | 煮込みハンバーグ ソテー フルーツミックス | 鱈の揚げ浸し 高野豆腐の煮物 ツナ和え | 1621 kcal P: 51.6 g F: 36.0 塩: 7 |
| 7/8 | 月 | オクラの味噌汁 桜エビの炒め物 卵の花サラダ | 鯖の照り焼き キャベツ炒め 春雨の酢の物 | 麻婆茄子 キムチ和え 中華スープ | 1612 kcal P: 53.9 g F: 43.2 塩: 6.8 |
| 7/9 | 火 | 油揚げの味噌汁 茄子の甘酢炒め カリフラワーの和え物 | 牛肉甘辛炒め かぼちゃの小豆煮 すまし汁 | 赤魚の煮付け じゃがいも炒め なめたけ和え | 1513 kcal P: 51.7 g F: 30.5 塩: 6.8 |
| 7/10 | 水 | なめこの味噌汁 里芋ピーナツ煮 コーンサラダ | 鰯のわさび醤油焼き 塩昆布炒め みょうが和え | 豆腐のそぼろあんかけ ひじきの煮物 水菜サラダ | 1693 kcal P: 60.6 g F: 42.4 塩: 6.4 |

平均 1605 kcal
P: 55.0 g
F: 40.8 g
塩: 6.6 g