

## 7月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
1 (土)	ごはん がんとポテトの煮含め しらす 味付けのり 乳酸菌飲料	みそ汁 ごはん ホイコーロー こんにやく当座煮 フルーツ	夏祭り	夏祭りおやつ	2328
2 (日)	ごはん たけのこの煮含め おかか和え 焼きハム ふりかけ 発酵乳	みそ汁 ごはん 魚のハンバーグ(大根おろし) 五色和え フルーツ	ごはん とり肉七味焼き(レタス) キャベツと卵の炒め物 すまし汁 フルーツ	おかし 牛乳	2182
3 (月)	ごはん 牛肉とごぼうの炒り煮 ごま和え つけもの 乳酸菌飲料	みそ汁 ごはん かきあげ 焼きとうふ五目煮 フルーツ	ごはん 豚肉生姜焼き(キャベツ) なすのみそ炒め すまし汁 フルーツ	むしパン カルピス	2106
4 (火)	ごはん かぼちゃとこんにやく煮含め 味付けのり みりん干 乳酸菌飲料	みそ汁 ごはん 塩パン グラタン(サニーレタス) 卵のスープ 牛乳 フルーツ	ごはん 魚のホイル焼き ピーマンおかか炒め すまし汁 フルーツ	紅茶ゼリー せんべい	2297
5 (水)	ごはん 高野豆腐・さつま揚げ煮含め 目玉焼き 味付けのり 発酵乳	みそ汁 ごはん マーボー丼 ごま酢和え フルーツ	ごはん とり肉西京焼き(キャベツ) ポテトとちくわの炒り煮 すまし汁 フルーツ	ところてん 麦茶	2079
6 (木)	ごはん なめたけおろし ししゃも 昆布の煮含め	みそ汁 ごはん 春巻き 筑前煮 フルーツ	ごはん 煮魚 すのもの 厚揚げきのこあんかけ すまし汁 フルーツ	フルーツ ヨーグルト 麦茶	2163
7 (金)	ごはん ひじきの卵とじ おかか和え 金平ごぼう 発酵乳	みそ汁 ごはん ソーメン 花しゅうまい(レタス) クリームみつ豆	チャーハン 油揚げ中華サラダ 白菜とえのきのスープ フルーツ	アイス	2180
8 (土)	ごはん しらす(大根おろし) 野菜の煮含め 味付けのり 乳酸菌飲料	みそ汁 ごはん 豚肉照焼き(キャベツ) 揚げ出しとうふ フルーツ	ごはん 魚ごまだれ焼き(レタス) 茎わかめの金平 かき玉汁 フルーツ	ホットケーキ 牛乳	2243
9 (日)	ごはん 焼きウインナー 厚揚げ煮含め かまぼこ のりの佃煮 乳酸菌飲料	みそ汁 ごはん 五目焼き(キャベツ) ポテトサラダ たけのこ土佐煮 フルーツ	ごはん とり肉パン粉焼き(キャベツ) もやし梅しょうゆかけ すまし汁 フルーツ	おかし	2171
10 (月)	ごはん れんこんとこんにやく煮含め いり卵 味付けのり 発酵乳	みそ汁 ごはん メキシカンライス かぼちゃのチーズ焼き わかめスープ ヨーグルト	ごはん 春雨と野菜のソテー キャベツのごまマヨ和え しじみ汁 フルーツ	オレンジゼリー おかし	2259
11 (火)	ごはん ひじきの炒り煮 焼きたらこ いそ和え つけもの 牛乳	みそ汁 ごはん スコッチエッグ(キャベツ) ポテトとしめじのソテー フルーツ	ごはん 豚肉香味焼き(レタス) ぜんまいの炒め煮 あすか汁 フルーツ	冷しみたらし団子 麦茶	2310
12 (水)	ごはん こんにやく煮含め 出し巻き卵 ごま和え 味付けのり 乳酸菌飲料	みそ汁 ごはん 魚の西京漬(大根おろし) ハンサンスー フルーツ	ごはん とり肉スタミナ焼き(キャベツ) 厚揚げと野菜の旨煮 すまし汁 フルーツ	フルーツケーキ 麦茶	2331
13 (木)	ごはん 里芋と昆布の煮含め 焼きハム 納豆 乳酸菌飲料	みそ汁 ごはん ハンバーガー スパゲティーサラダ 春雨スープ 牛乳 フルーツ	ごはん 魚の香り焼き(大根おろし) 煮浸し ソーメン汁 フルーツ	かぼちゃプリン 麦茶	2253
14 (金)	ごはん 鮭ほぐし(大根おろし) 厚揚げ煮含め おかか和え 牛乳	みそ汁 ごはん 親子丼 中華風すのもの 豚汁 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2338
15 (土)	ごはん 切干大根と揚げの炒り煮 ベーコンエッグ 味付けのり つけもの 乳酸菌飲料	みそ汁 ごはん トースト ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 肉団子の甘露煮 とうがんそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	コーヒーゼリー 発酵乳	2172

16 (日)	ごはん がんもの煮含め ひもの(大根おろし) のりの佃煮 発酵乳	みそ汁	ごはん チキンピカタ(レタス) 豚肉とポテトの炒め煮 フルーツ	ごはん 厚揚げの甘辛みそ炒め とうがんそぼろあんかけ つみれ汁 フルーツ	おかし	2106
17 (月)	ごはん さつま揚げとごぼうの煮含め 目玉焼き 味付けのり 乳酸菌飲料	みそ汁	ハヤシライス こんにゃくサラダ 豆乳プリン	ごはん 魚の照り焼き(大根おろし) 冷やっこ すのもの ソーメン汁 フルーツ	ラスク バナナジュース	2320
18 (火)	ごはん 野菜の煮含め ウィンナー つけもの 納豆 乳酸菌飲料	みそ汁	冷しうどん ちくわの磯辺揚げ(レタス) フルーツ	枝豆ごはん 宝袋煮 春雨の中華あえ かき玉汁 フルーツ	スイートポテト 麦茶	2197
19 (水)	ごはん しらす(大根おろし) 高野豆腐の卵とじ ふりかけ 乳酸菌飲料	みそ汁				545