



7月献立表（普通食・昼食）



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p>1 (日)</p> <p>ご飯 牛肉となすの甘辛酢炒め 粉ふきいものチーズ風味 キャベツのスープ煮 オクラの酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 640 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 26.3 g 食塩 2.4 g</p>	<p>2 (月)</p> <p>ご飯 オムレツクリームソース きのこことじゃが芋のソテー 小松菜チャンプルー コールスロー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.7 g 食塩 2.5 g</p>	<p>3 (火)</p> <p>ご飯 鮭のゆかり焼き カラーピーマンのソース炒め じゃが芋のそぼろ煮 オクラと大豆のおかか和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>4 (水)</p> <p>わかめご飯 肉豆腐 かにとチンゲン菜の玉子とし さつま芋甘煮 海藻サラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.2 g 食塩 3.1 g</p>	<p>5 (木)</p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き きのこの炒め煮 里芋のハイカラ煮 アスパラガスのごまマヨ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.5 g 食塩 3 g</p>			
<p>6 (金)</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き ごぼうと豚の煮物 かぼちゃのいとこ煮 青菜のじゃこ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p>7 (土) 七夕</p> <p>ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 彩りビーフン れんこんの煮物 茄子のピリ辛ひたし 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 528 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g</p>	<p>8 (日)</p> <p>ご飯 豚と野菜の味噌炒め 大根とじゃこの煮びたし 高野の煮合せ オクラとササミのサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19 g 食塩 2.7 g</p>	<p>9 (月)</p> <p>ご飯 メルルーサのトマトソース ちくわともやしのピリ辛炒め 麩とツナの卵炒め ささみのドレッシング和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g</p>	<p>10 (火)</p> <p>ご飯 ハンバーグおろし風 れんこんの中華金平 カスレ（フランス煮込み料理） 青菜のナムル 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14 g 食塩 3 g</p>			
<p>11 (水) 12 (木) 13 (金)</p>		<p>11 (水) 糖尿病予防献立</p>		<p>12 (木)</p>		<p>13 (金)</p>	
<p>今月の企画メニュー① スタミナ焼肉丼+ フルーツゼリー</p> 		<p>ご飯 たら甘酢あん 大根サラダ 青菜と高野煮 人参たらこ炒め 漬物</p> <p>主菜は揚げ物ですが たらは低脂肪の魚です。 ポリウムを出しているの で食べごたえがあり 副菜は野菜多めになってい るので安心して食べて下 さい。</p>  <p>160gあたり エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.9 g 食塩 2.6 g</p>		<p>ご飯 鶏団子と豆腐の煮物 野菜のケチャップカレー炒め 筑前煮 ビーンズサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 3 g</p>		<p>ご飯 ほきの梅ごま焼き れんこんのカレー炒め 里芋の塩味煮 にら卵炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.5 g 食塩 3.3 g</p>	
<p>14 (土) 夏かぜ予防献立</p> <p>ご飯 和風焼肉 さつま芋の塩麹煮 鶏肉のピリ辛炒め モロヘイヤとオクラの中華和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14 g 食塩 2.6 g</p> <div data-bbox="392 1212 481 1356"> </div> <div data-bbox="504 1236 896 1452"> <p>夏バテで体力が落ちたり食欲がなくなると、抵抗力が落ちて風邪を引きやすくなります。豚肉を食べたり、少し辛い物で体を温めたりしてしっかり食事を取りましょう。</p> </div>		<p>15 (日)</p> <p>ご飯 あじのハーブ焼き 棒々鶏 厚揚げときのこのピリ辛炒め 人参とツナの炒め物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 561 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16 g 食塩 3 g</p>		<p>岡山後楽園 観蓮節</p> <p>7月1日(日) 午前4:00~8:00 早朝午前4時から開園して「一天四海」「大賀ハス」開花の様子を鑑賞できます</p> 			

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー200kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p>16 (月) </p> <p>ご飯 チキンソーテデミソソース スパゲッティサラダ 煮合わせ キャベツのガーリック炒め 漬物</p> <p>1食分 - 606 kcal 脂質 21.1 g たんぱく質 23.4 g 食塩 2.3 g</p>	<p>17 (火)</p> <p>ゆかりごはん かれのいから揚げ ひじき煮 鶏肉とブロッコリーの炒め物 いんげんのごま和え 漬物</p> <p>1食分 - 531 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 25.4 g 食塩 3.6 g</p>	<p>18 (水)</p> <p>ご飯 鶏団子のコンソメ煮 かぼちゃのゴママヨ和え なすの味噌炒め あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>1食分 - 570 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 19.9 g 食塩 2.7 g</p>	<p>19 (木)</p> <p>ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 スイートポテトサラダ えび団子のスープ煮 切干大根の炒め煮 漬物</p> <p>1食分 - 581 kcal 脂質 17 g たんぱく質 21.2 g 食塩 2.4 g</p>	<p>20 (金) </p> <p>ご飯 さばのゴマ焼き 絹さやの卵とし 豚キムチ炒め うざく 漬物</p> <p>1食分 - 617 kcal 脂質 19.5 g たんぱく質 31 g 食塩 3.2 g</p>
<p>21 (土)</p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き もやしとひき肉甜麺醬炒め なすときのこの炒め物 キャベツの薬味和え 漬物</p> <p>1食分 - 594 kcal 脂質 20.3 g たんぱく質 21.1 g 食塩 2.8 g</p>	<p>22 (日)</p> <p>ご飯 厚揚げのオイスター炒め ごぼうと豚の煮物 かぼちゃのレーズン煮 かにかまの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 519 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 18.3 g 食塩 2.8 g</p>	<p>23 (月) 24 (火) 25 (水)</p> <p>今月の企画メニュー② 冷やし豚しゃぶうどん+ チーズ蒸しパン</p> 	<p>23 (月)</p> <p>ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き ハムのマリネ ほうれん草の中華炒め 枝豆と竹輪の玉子とし 漬物</p> <p>1食分 - 531 kcal 脂質 15.6 g たんぱく質 23.2 g 食塩 2.8 g</p>	<p>24 (火)</p> <p>ご飯 豚とれん根の照り煮 厚揚げと小松菜のオイスター炒め 煮合わせ キャベツの生姜和え 漬物</p> <p>1食分 - 572 kcal 脂質 15.8 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3 g</p>
<p>25 (水)</p> <p>ご飯 さわらのマスタードマヨ焼き 揚げ出し豆腐 キャベツの白味噌炒め あさりの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 593 kcal 脂質 19.9 g たんぱく質 25.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p>26 (木) 虚血性心疾患予防献立</p> <p>ご飯 擬製豆腐 青菜の磯和え ラタトゥイウ（フランス料理） エリンギのオイスター炒め 漬物</p> <p> 脂肪の多い肉は控えて 魚や大豆製品を とるようにしましょう。 野菜をたくさん 食べるようにしましょう。</p> <p>1食分 - 519 kcal 脂質 13 g たんぱく質 20 g 食塩 2.9 g</p>	<p>27 (金)</p> <p>ご飯 タンドリーチキン れんこん柚子こしょう炒め 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 545 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 22.6 g 食塩 2.8 g</p>	<p>28 (土) </p> <p>ご飯 鮭の塩焼き 野菜炒め ひじきの煮物 マセドアンサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 551 kcal 脂質 15 g たんぱく質 21.2 g 食塩 2.5 g</p>	
<p>29 (日) 野菜から食べよう </p> <p>ご飯 豚のねぎ塩 かぼちゃのスープ煮 揚げ茄子のおろし和え 糸こんにゃくとツナの金平 漬物</p> <p>1食分 - 623 kcal 脂質 24.9 g たんぱく質 21.9 g 食塩 2.4 g</p>	<p>30 (月)</p> <p>ご飯 カレーの西京焼き マカロニサラダ 炒り鶏 じゃことピーマン炒め 漬物</p> <p>1食分 - 537 kcal 脂質 8.8 g たんぱく質 26.2 g 食塩 2.5 g</p>	<p>31 (火) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 ぶりの甘酢漬け 小松菜としめじの炒めもの じゃが芋とソーセージのマスタード炒め わかめのおかず和え 漬物</p> <p> 魚は甘酢漬けにし うす味でも食べやすく なっています。 ● 食物繊維の多い野菜や きのこ、海藻も多く とるようにしましょう。</p> <p>1食分 - 598 kcal 脂質 19.8 g たんぱく質 23 g 食塩 2.4 g</p>	<p> 優食 体に優しい 優れたバランス</p> 	

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。