

[illegible]

<div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div><div>7月 献立表</div></div></div><div><div>さくらほうむ</div></div></div></div>													
令和07年07月20日(日)		令和07年07月21日(月)		令和07年07月22日(火)		令和07年07月23日(水)		令和07年07月24日(木)		令和07年07月25日(金)		令和07年07月26日(土)	
御飯 鯖の塩焼き 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(しろ菜・玉葱) 牛乳		御飯 さつま揚げとピーマンの炒め物 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(白菜・大根葉) ヨーグルト		御飯 絹さやの卵とじ なすのポン酢和え のり佃煮 みそ汁(えのき・うまい菜) 牛乳		御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(小花麩・しろ菜) ジョア		御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・みつば) 牛乳		御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め物 かつおおかか みそ汁(冬瓜・葱) 牛乳		御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・チンゲン菜) 牛乳	
麦ご飯 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(洋梨)		豚丼 もやしとハムの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(おつゆ麩・きぬさや)		御飯 白身魚の梅肉焼き れんこんさんぴら フルーツ缶(カクテル)		御飯 焼き魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 フルーツ缶(みかん)		御飯 夏野菜キーマカレー もやしのサラダ  フルーツ缶(パイナップル)		味噌ラーメン 焼売 青梗菜のナムル 杏仁豆腐		御飯 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 フルーツ缶(カクテル)	
おやつ(カフェオレゼリー)		おやつ(酒饅頭)		おやつ(レアチーズムース)		おやつ(クレープ)		おやつ(ロールケーキ)		おやつ(おかき)		おやつ(パイナップルゼリー)	
御飯 和風卵焼き ほうれん草の酢味噌和え お吸物(はんぺん・大根葉)		御飯 あじの味噌漬け焼き 大根としめじの和え物 みそ汁(人参・畑菜)		御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の和え物 お吸物(大根・わかめ)		御飯 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・ねぎ)		御飯 めばるのみりん焼き ほうれん草のポン酢和え みそ汁(大根・大根葉)		御飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 お吸物(小花麩・畑菜)		御飯 肉豆腐 きんぴらごぼう みそ汁(かぶ・かぶ葉)	
1418kcal	1418kcal	1409kcal	1409kcal	1407kcal	1407kcal	1475kcal	1475kcal	1443kcal	1443kcal	1442kcal	1442kcal	1545kcal	1545kcal
蛋白質	55g	蛋白質	52.5g	蛋白質	52.6g	蛋白質	51.5g	蛋白質	54.4g	蛋白質	64.8g	蛋白質	51.9g
脂質	36.3g	脂質	30.6g	脂質	37.6g	脂質	40.6g	脂質	33.1g	脂質	40.3g	脂質	50.5g
炭水化物	226g	炭水化物	237.8g	炭水化物	219.1g	炭水化物	230.5g	炭水化物	240.1g	炭水化物	215.1g	炭水化物	228.7g
食塩相当	5.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6g	食塩相当	6.2g	食塩相当	8.3g	食塩相当	6.9g
カルシウム	652mg	カルシウム	416mg	カルシウム	613mg	カルシウム	456mg	カルシウム	729mg	カルシウム	697mg	カルシウム	623mg
鉄	9.2mg	鉄	5.8mg	鉄	8.1mg	鉄	12.5mg	鉄	12.2mg	鉄	10.1mg	鉄	9.3mg
令和07年07月27日(日)		令和07年07月28日(月)		令和07年07月29日(火)		令和07年07月30日(水)		令和07年07月31日(木)					
御飯 ミートボール 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(いんげん・うずまさ) 牛乳		御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 香の物(赤しその実) みそ汁(里芋・油揚げ) ヨーグルト		御飯 鶏肉の煮物 畑菜の和え物 もろみみそ みそ汁(おつゆ麩・青梗菜) 牛乳		御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) ジョア		御飯 ウインナーソテー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(かぼちゃ・大根葉) 牛乳					
御飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(白桃)		御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(パイナップル)		麦ご飯 たららのタルタル焼き いんげんの炒め煮 フルーツ缶(黄桃)		御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 フルーツ缶(みかん)		御飯 ぶりのバター醤油焼き 鶏肉とかぶの煮物 メロンゼリー					
おやつ(いちごムース)		おやつ(蒸しパン)		おやつ(芋ようかん)		おやつ(和風パンケーキ)		おやつ(抹茶ムース)					
御飯 かに玉 焼きビーフン 中華スープ(小松菜・しめじ)		御飯 擬製豆腐 大根のポン酢和え みそ汁(絹さや・冬瓜)		御飯 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・うまい)		御飯 鶏肉の柚子こしょうソース なすの含め煮 みそ汁(かぶ・かぶの葉)		麦ご飯 豚肉の生姜焼き 畑菜とえのきの和え物 お吸物(小花麩・椎茸)					
1434kcal	1434kcal	1450kcal	1450kcal	1459kcal	1459kcal	1401kcal	1401kcal	1473kcal	1473kcal				
蛋白質	53.4g	蛋白質	51.6g	蛋白質	51.5g	蛋白質	51.9g	蛋白質	55.8g				
脂質	35.6g	脂質	42.4g	脂質	36.8g	脂質	32g	脂質	42.5g				
炭水化物	231.8g	炭水化物	219.8g	炭水化物	237g	炭水化物	233.1g	炭水化物	226.5g				
食塩相当	5.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.6g				
カルシウム	689mg	カルシウム	450mg	カルシウム	607mg	カルシウム	860mg	カルシウム	670mg				
鉄	8.8mg	鉄	6.8mg	鉄	8.6mg	鉄	6.4mg	鉄	10mg				