

7月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日
バンバンジー 高野豆腐煮付 ポトフ 野菜のゆかりあえ 茄子味噌炒め 248kcal	とんかつ味噌ソース しめじと筍の旨煮 酢の物 チンゲン菜の炒め物 なめたけおろし和え 327kcal	ぶり大根 小松菜の酢味噌和え 金平ごぼう わかめサラダ カラフルピーマンソテー 273kcal	鶏肉の味醂焼き ソテー 大根レモン漬け キャベツサラダ 厚揚げ野菜あんかけ 283kcal	鯡の唐揚げ もやしのナムル 炒り豆腐 ほうれん草の鯉和え 白菜の煮付け 262kcal	ホイコーロー インゲンの胡麻和え 大根のそぼろあん 焼き茄子 やみつききゅうり 274kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日
焼肉 レタスサラダ 竹の子ピリ辛煮 エビのマリネ ガーリック炒め 258kcal	さわらの西京焼き 青梗菜ソテー ひじきの炒り煮物 なめたけおろし和え おかか和え 263kcal	肉じゃが ほうれん草炒め 豚しゃぶ梅風味 白菜煮付け もやしのお浸し 275kcal	チキンステーキ ポテトフライ 野菜サラダ スープ煮 きのこソテー 262kcal	たらの竜田揚げ にんじんシリシリ 焼き茄子のたれかけ 高野豆腐の含め煮 なめこの酢の物 266kcal	豚肉の細切炒め がんも煮付け 大根酢の物 ハムサラダ きのこソテー 273kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日
海の日 	豆腐ハンバーグ 人参サラダ 牛しぐれ もやしの胡麻和え 青菜と厚揚げの炒め物 295kcal	青椒肉絲 白菜のなめ苺和え 酢味噌和え カレー炒め ふきの煮物 270kcal	赤魚の煮付け ガーリック炒め 茄子のオランダ煮 野菜サラダ にんじんナムル 266kcal	麻婆茄子 オムレツ 野菜サラダ 小松菜の胡麻和え 竹輪と白菜煮 285kcal	鶏肉黒ごま味噌焼き 野菜マリネ ほうれん草鯉和え 大豆の煮物 ツナサラダ 269kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日
キャベツ入りメンチカツ 大豆のサラダ バンバンジー きのこソテー いんげんのピーナッツ和え 327kcal	赤魚の照り焼き 人参のたらこ炒め 大根の煮付け 酢の物 ドレッシング和え 261kcal	煮込みハンバーグ もやしソテー 野菜のマリネ風 蒸し魚 厚揚げ煮 278kcal	鶏肉の治部煮 ピーマンの炒り煮 梅ひじき 青梗菜の中華炒め 茄子の焼き浸し 264kcal	ぶりのボン酢照り焼き 大根和風サラダ 野菜みそ炒め いんげんの含め煮 青菜と厚揚げの炒め物 264kcal	牛肉の味噌炒め 里芋煮 金平ごぼう ツナ大根 キャベツ和え 304kcal
30日	31日				
えびのチリソース 根菜マリネ 白菜と鶏肉の煮浸し カリフラワーのサラダ ひじきの炒り煮物 305kcal	鶏肉のおろしあんかけ オクラの春雨サラダ 牛ごぼう もやし中華あえ からし和え 270kcal				

*仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

*カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください

*弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

(554)1612 FAX(553)7959