




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
				1日	2日
				油淋鶏 コールスロー ぜんまい炒り煮 ほうれん草のり和え きのこソテー 272kcal	牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅おかか風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え 271kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日
おろしハンバーグ にんじんサラダ 炒り豆腐 青梗菜のソテー 牛しぐれ 282kcal	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふるふき大根 カリフラワーのサラダ 305kcal	牛肉のから味炒め なます 茄子のオランダ煮 ドレッシング和え 白菜とハムのスープ煮 302kcal	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしゃきと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ 261kcal	ぶりの香味味噌だれ焼き わさび和え ほうれん草のソテー 白菜の煮びたし もやし酢和え 262kcal	かれの煮付け パンパンジーサラダ きのこベーコン炒め のり and え きんぴらごぼうカレー風味 263kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日
鶏肉塩麹焼き シーチキンサラダ ほうれん草ソテー 切干大根煮 いんげん生姜和え 272kcal	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 ガーリック炒め からし和え 266kcal	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草の生姜和え チキンとピーマンのマリネ 茄子のトマト煮 おくらおろし 272kcal	とんかつおろしポン酢 胡瓜のレモン漬け 鶏と茄子の味噌煮 高野豆腐の含め煮 なます 327kcal	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふるふき大根 ツナサラダ きのこしぐれ 279kcal	鮭の西京焼き 白菜ゆかり和え 揚げ茄子みぞれあえ ごぼうのゴマサラダ 人参シリシリ 269kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日
海の日	ほっけのチャンチャン焼き ふきと筍の炒め煮 油揚げの和え物 なすの炒めもの 小松菜のごま和え 269kcal	鶏肉とねぎのくわ焼き ピーナッツ和え 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 青梗菜の中華和え 266kcal	牛肉オイスター炒め 大根のくず煮 牛蒡ごま酢和え 炒り豆腐 ゆず香和え 294kcal	たらの甘酢あんかけ ほうれん草のソテー 柚子胡椒和え 中華風味噌炒め いんげん生姜和え 260kcal	甘辛唐揚げ にんじんサラダ ポトフ 小松菜の煮浸し やみつききゅうり 282kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ダッカルビ いんげんの黒胡麻和え 切干大根炒め煮 カリフラワーのサラダ きんぴらごぼうカレー風味 322kcal	鮭の香り蒸し おろし和え 茄子のオランダ煮 ドレッシング和え 白菜のスープ煮 262kcal	鶏肉の中華南蛮漬け 大根の梅あえ しめじのソテー 白菜とツナの煮浸し むしなすサラダ 265kcal	さわら田楽焼き カラフルピーマンソテー もやしのナムル チキンサラダ きのこしぐれ 291kcal	ハンバーグトマトソース シーチキンサラダ 鶏と茄子の味噌煮 なます ひじき炒め煮	鰯の幽庵焼き 炒り豆腐 ラタトゥイユ 酢味噌和え 青梗菜のナムル

*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