

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	3日	4日
		鱈の利休焼き ひじき炒め煮 大根のなめたけあえ 茄子の揚げ浸し ツナと人参のサラダ 269kcal	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	鰯の南蛮漬け ガーリック炒め 鰹和え 小松菜の煮浸し 茄子のしそ和え 294kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
鶏肉と野菜のガーリック炒め ひじきの中華風和え ふきの煮物 大根サラダ いんげんの黒胡麻和え 262kcal	かけいの煮付け バンバンジーサラダ きのこベーコン炒め ほうれん草と白菜のり ほうれん草と白菜のり きんぴらごぼうカレー風味 263kcal	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしやしきつ炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ 261kcal	ほっけのチャンチャン焼き ふきと筍の炒め煮 ピーマンと油揚げの和え物 なすの炒めもの 小松菜のごま和え 269kcal	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふろふき大根のゆず味噌かけ ツナサラダ きのこしぐれ 279kcal	鶏肉塩麴焼き 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
13日	14日	15日	16日	17日	18日
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	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 鶏肉と小松菜のガーリック炒め からし和え 266kcal	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふろふき大根～レモンみそ～ ハムとカリフラワーのサラダ 305kcal	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	チキン南蛮風 大根のカニ風味あんかけ 小松菜の辛し和え キャベツの梅あえ きのこベーコン炒め 288kcal	豚肉の野菜炒め なめこの酢の物 ぜんまい炒り煮 チキンサラダ しめじと筍のおかか煮 277kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
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 小松菜とえきのゆず香和え 294kcal	鶏肉とねぎのくわ焼き 白菜のピーナッツ和え 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 青梗菜の中華和え 266kcal	たらもの甘酢あんかけ ほうれん草のソテー きのこと胡瓜の柚子胡椒和え もやし中華風味炒め 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	麻婆春雨 大豆胡麻ドレあえ サラダ風照り焼きチキン 白菜のおかか和え もやしソテー 300kcal	鮭の香り蒸し おろしあえ 茄子のオランダ煮 小松菜のドレッシング和え 白菜とウインナーのスープ煮 262kcal
27日	28日	29日	30日	31日	
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	鶏肉の中華南蛮漬け 大根の梅あえ ほうれん草としめじのソテー 白菜とツナの煮浸し むしなすサラダ 265kcal	ハンバーグ ケチャップ炒め 大根の煮物 ゴボウサラダ 白菜の煮浸し 266kcal	豚しゃぶ 厚揚げとしめじのガーリック炒め 筍とわかめの旨煮 切干大根煮 キャベツサラダ 262kcal	牛肉しぐれ煮 おくらの酢の物 揚げ出し豆腐あんかけ ほうれん草ソテー ふきの炒め煮 260kcal	

*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

TEL (554) 1612 FAX (553) 7959