

夕食

7月の献立表

高齢者向け宅配食事サービス

キッチンセンター
ひまわりくらぶ

0120-01-5825

日	月	火	水	木	金	土
7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)
ごはん ほっけの塩焼き 小付け 玉ねぎとさつま揚げの炒め煮 小鉢 みそ汁 505kcal 塩分2.8g	ゆかりごはん 牛肉の卵とじ 小付け 焼きなすの中華風サラダ デザート みそ汁 544kcal 塩分2.9g	ごはん いかフライ 小付け きゅうりの酢みそ和え 小鉢 みそ汁 504kcal 塩分2.8g	ごはん 八宝菜 小付け もやしとさきみのサラダ デザート みそ汁 519kcal 塩分2.9g	ごはん ぶりの照り焼き 小付け ちくわと白菜の和え物 小鉢 みそ汁 573kcal 塩分2.8g	ごはん 和風アスパラベーコン 小付け オクラとしめじのサラダ デザート かきたま汁 558kcal 塩分2.9g	ごはん さわらの西京焼き 小付け 七夕ソーメン 小鉢 みそ汁 523kcal 塩分2.9g
7月8日(日)	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)
ごはん 牛肉のうま煮 小付け オクラとめかぶの酢の物 デザート みそ汁 562kcal 塩分2.7g	ごはん かれいのおろし煮 小付け スパゲティサラダ 小鉢 みそ汁 560kcal 塩分2.9g	カレーピラフ ミートオムレツ 小付け 大根とちくわのサラダ デザート みそ汁 516kcal 塩分2.8g	ごはん あじの塩焼き 小付け はんぺんの卵とじ 小鉢 みそ汁 509kcal 塩分2.7g	ごはん ハムカツ 小付け 大豆の煮物 デザート みそ汁 548kcal 塩分2.9g	ごはん 鮭のバター焼き 小付け ざるそば 小鉢 みそ汁 600kcal 塩分2.9g	ごはん 鶏の照り焼き 小付け もやしとしらすの和え物 デザート けんちん汁 599kcal 塩分2.6g
7月15日(日)	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)
わかめごはん あじの香味焼き 小付け 冬瓜とベーコンの煮物 小鉢 みそ汁 536kcal 塩分2.8g	ごはん かき揚げ 小付け 冷やしうどん デザート みそ汁 586kcal 塩分2.9g	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 小付け ゆで卵のサラダ 小鉢 豚汁 561kcal 塩分2.8g	ごはん 鶏肉の親子煮 小付け 焼きなす デザート みそ汁 573kcal 塩分2.8g	ごはん さばのおろしソース 小付け 白菜とベーコンのサラダ 小鉢 みそ汁 558kcal 塩分2.9g	ごはん 肉団子の酢豚風 小付け きゅうりとツナのさっぱりサラダ デザート みそ汁 576kcal 塩分2.9g	ごはん 五日野菜炒め 小付け 白和え 小鉢 みそ汁 534kcal 塩分2.9g
7月22日(日)	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)
ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 小付け コールスローサラダ デザート みそ汁 592kcal 塩分2.4g	ごはん かに玉 小付け コーンサラダ 小鉢 みそ汁 584kcal 塩分2.9g	ごはん 麻婆豆腐 小付け 大根の中華風サラダ デザート みそ汁 590kcal 塩分2.5g	きのこごはん 白身魚のトマトチーズ焼き 小付け オニオンサラダ みそ汁 519kcal 塩分2.9g	ごはん 鶏肉のハーブ焼き 小付け 玉ねぎと油揚げのサラダ デザート みそ汁 572kcal 塩分2.1g	ごはん えびフライ 小付け ポテトサラダ 小鉢 さつま汁 580kcal 塩分2.9g	ごはん 牛肉のボン酢炒め 小付け 冷やし中華 デザート みそ汁 594kcal 塩分2.3g
7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	打ち水			
豆ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小付け オクラのごま酢和え 小鉢 みそ汁 560kcal 塩分2.9g	ごはん ロールキャベツ 小付け 温野菜サラダ デザート みそ汁 564kcal 塩分2.2g	ごはん たらゆずみそ焼き 小付け シーフードサラダ 小鉢 みそ汁 541kcal 塩分2.9g	7月28日(土) 7月29日(日) 7月30日(月) 7月31日(火) 打ち水とは、道路や庭に水をまいて土埃を防いだり涼を得たりすることで、昔からの伝わる生活の知恵です。元々は神様が通る道を清めるためのものでしたが、江戸時代には、主に涼を得ることが目的となりました。			

●材料の仕入状況により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。