

# 夕食 (腎臓食)

# 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
<b>7月1日(日)</b>	<b>7月2日(月)</b>	<b>7月3日(火)</b>	<b>7月4日(水)</b>	<b>7月5日(木)</b>	<b>7月6日(金)</b>	<b>7月7日(土)</b>
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  497kcal 塩分1.8g	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  538kcal 塩分1.8g	ごはん いかフライ 小付け きゅうりの酢みそ和え 小鉢  476kcal 塩分1.7g	ごはん 八宝菜 小付け もやしとさきみのサラダ デザート  490kcal 塩分1.7g	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  550kcal 塩分1.4g	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  547kcal 塩分1.9g	ごはん さわらの西京焼き 小付け 七夕ソーメン 小鉢  523kcal 塩分1.9g
<b>7月8日(日)</b>	<b>7月9日(月)</b>	<b>7月10日(火)</b>	<b>7月11日(水)</b>	<b>7月12日(木)</b>	<b>7月13日(金)</b>	<b>7月14日(土)</b>
ごはん 牛肉のうま煮 小付け オクラの酢の物 デザート  541kcal 塩分1.5g	ごはん かれいのおろし煮 小付け スパゲティサラダ 小鉢  537kcal 塩分1.7g	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  483kcal 塩分1.9g	ごはん あじの塩焼き 小付け はんぺんの卵とじ 小鉢  517kcal 塩分1.7g	ごはん ハムカツ 小付け 大豆の煮物 デザート  558kcal 塩分1.8g	ごはん 鮭のバター焼き 小付け ざるそば 小鉢  581kcal 塩分1.8g	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  585kcal 塩分1.4g
<b>7月15日(日)</b>	<b>7月16日(月)</b>	<b>7月17日(火)</b>	<b>7月18日(水)</b>	<b>7月19日(木)</b>	<b>7月20日(金)</b>	<b>7月21日(土)</b>
菜めし あじの香味焼き 小付け 冬瓜とベーコンの煮物 小鉢  552kcal 塩分1.9g	ごはん かき揚げ 小付け 冷やしうどん デザート  572kcal 塩分1.9g	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  553kcal 塩分1.6g	ごはん 鶏肉の親子煮 小付け 焼きなす デザート  552kcal 塩分1.5g	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  534kcal 塩分1.6g	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  529kcal 塩分1.5g	ごはん 五日野菜炒め 小付け 白和え 小鉢  489kcal 塩分1.7g
<b>7月22日(日)</b>	<b>7月23日(月)</b>	<b>7月24日(火)</b>	<b>7月25日(水)</b>	<b>7月26日(木)</b>	<b>7月27日(金)</b>	<b>7月28日(土)</b>
ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 小付け コーンスローサラダ デザート  533kcal 塩分1.3g	ごはん かに玉 小付け コーンサラダ 小鉢  582kcal 塩分1.9g	ごはん 麻婆豆腐 小付け 大根の中華風サラダ デザート  560kcal 塩分1.4g	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 小鉢  532kcal 塩分1.8g	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  550kcal 塩分1.0g	ごはん えびフライ 小付け ポテトサラダ 小鉢  533kcal 塩分1.6g	ごはん 牛肉のボン酢炒め 小付け 冷やし中華 デザート  590kcal 塩分1.1g
<b>7月29日(日)</b>	<b>7月30日(月)</b>	<b>7月31日(火)</b>	<b>打ち水</b>			
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  574kcal 塩分1.8g	ごはん ロールキャベツ 小付け 温野菜サラダ デザート  518kcal 塩分1.2g	ごはん たらゆずみそ焼き 小付け シーフードサラダ 小鉢  544kcal 塩分1.9g	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。