



7月献立一覧



朝食					
	あおさ揚げの 昆布仕立てあん (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
	はるさめサラダ (1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分				
	白花豆 (1人前) 24g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
189.1kcal	6.2g	5.7g	27.4g	709.8mg	1.8g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳			

7月1日(月)

昼食					
	チキンカレー (そぼろ) (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分				
	福神漬 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍				
	カリフラワーのポトフ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
	湯葉入りチンゲン菜 (1人前) 30g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
187.2kcal	6.3g	9.2g	20.0g	1287.3mg	3.3g
主食とおススメ食材		ご飯			

夕食					
	ニシン塩焼き (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
	かぼちゃの鶏そぼろあん (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分				
	大根葉のじゃこ炒め (1人前) 40g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
182.9kcal	13.5g	11.1g	7.1g	614.4mg	1.6g
主食とおススメ食材		ご飯			

	半熟風プレーンオムレツ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
	シーフレッシュサラダ (1人前) 30g 調理方法 流水解凍				
	ほうれん草の海苔和え (1人前) 30g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
101.4kcal	5.8g	4.0g	10.6g	609.6mg	1.6g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳・スナックえんどう・ケチャップ			

7月2日(火)

	あじの和風バターソース (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分				
	ひじきの煮物 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分				
	かに風味つみれ (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分				
	かつお風味あん (1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
143.kcal	14.7g	5.3g	10.4g	714.4mg	1.8g
主食とおススメ食材		ご飯			

	鶏の照焼きスライス (1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分				
	菜の花のからし和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍				
	おさつの甘露煮 (1人前) 31g 調理方法 湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
237.7kcal	14.2g	10.0g	23.3g	857.6mg	2.2g
主食とおススメ食材		ご飯			

	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 (1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分				
	じゃがいもバター風味 (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分				
	うぐいす豆 (1人前) 24g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
151.9kcal	6.8g	4.1g	23.0g	428.5mg	1.1g
主食とおススメ食材		パン・牛乳			

7月3日(水)

	肉焼売 (1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15分				
	茄子といんげんの煮物 (1人前) 50g 調理方法 流水解凍				
	なます (1人前) 30g 調理方法 流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
174.4kcal	6.2kcal	7.4kcal	11.kcal	468.7kcal	1.2kcal
主食とおススメ食材		ご飯・醤油			

	さば味噌煮 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分				
	キャベツと鶏肉の中華風和え物 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分				
	小さなお好み焼 (1人前) 36g 調理方法 湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
251.8kcal	19.2g	11.2g	11.1g	633.6mg	1.6g
主食とおススメ食材		ご飯			

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。




7月献立一覧



朝食												
7月4日(木)	 <p>和風炒り豆腐包み焼き (たれ付き)</p> <p>(1人前) 80 g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>おくらひじきクコの実和え</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>しば漬けきくらげ</p> <p>(1人前) 10 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>137.9kcal</td> <td>8.8g</td> <td>5.1g</td> <td>16.6g</td> <td>727.6mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	137.9kcal	8.8g	5.1g	16.6g	727.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
137.9kcal	8.8g	5.1g	16.6g	727.6mg	1.9g							
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳												

昼食												
	 <p>メヌケの香味油蒸し</p> <p>(1人前) 70 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>切干大根</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花のお浸し</p> <p>(1人前) 20 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>171.4kcal</td> <td>10.3g</td> <td>12.2g</td> <td>5.2g</td> <td>310.1mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	171.4kcal	10.3g	12.2g	5.2g	310.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
171.4kcal	10.3g	12.2g	5.2g	310.1mg	0.8g							
主食とおススメ食材 ご飯												

夕食												
	<p>新商品</p>  <p>かに玉タレ入り</p> <p>(1人前) 110 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>セロリと野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>油揚げとザーサイの煮物</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>162.8kcal</td> <td>7.0g</td> <td>8.0g</td> <td>13.6g</td> <td>1727.5mg</td> <td>4.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	162.8kcal	7.0g	8.0g	13.6g	1727.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
162.8kcal	7.0g	8.0g	13.6g	1727.5mg	4.4g							
主食とおススメ食材 ご飯												


7月5日(金)	 <p>枝豆のふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p>  <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぼちゃ煮</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春雨の梅酢和え</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>144.8kcal</td> <td>5.1g</td> <td>6.7g</td> <td>16.6g</td> <td>797.5mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	144.8kcal	5.1g	6.7g	16.6g	797.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
144.8kcal	5.1g	6.7g	16.6g	797.5mg	2.0g							
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳												

	 <p>味噌焼きチキン</p> <p>(1人前) 70 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>根菜のごった煮</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜の和え物</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>190.2kcal</td> <td>13.6g</td> <td>9.9g</td> <td>12.2g</td> <td>680.7mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	190.2kcal	13.6g	9.9g	12.2g	680.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
190.2kcal	13.6g	9.9g	12.2g	680.7mg	1.7g							
主食とおススメ食材 ご飯												

	 <p>タラフライ</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ぜんまい煮</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>161.9kcal</td> <td>13.5g</td> <td>6.9g</td> <td>8.8g</td> <td>554.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	161.9kcal	13.5g	6.9g	8.8g	554.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
161.9kcal	13.5g	6.9g	8.8g	554.1mg	1.4g							
主食とおススメ食材 ご飯												

7月6日(土)	 <p>豆のトマトソース煮込み</p> <p>(1人前) 70 g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>のり佃煮</p> <p>(1人前) 10 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>140.5kcal</td> <td>4.6g</td> <td>5.4g</td> <td>18.7g</td> <td>618.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	140.5kcal	4.6g	5.4g	18.7g	618.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
140.5kcal	4.6g	5.4g	18.7g	618.3mg	1.6g							
主食とおススメ食材 パン・牛乳												

	 <p>黄金かれいおろし煮</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きゅうりと中華くらげの和え物</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>139.8kcal</td> <td>14.5g</td> <td>2.4g</td> <td>11.9g</td> <td>872.7mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	139.8kcal	14.5g	2.4g	11.9g	872.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
139.8kcal	14.5g	2.4g	11.9g	872.7mg	2.2g							
主食とおススメ食材 ご飯												

	 <p>中華旨煮</p> <p>(1人前) 150 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>144.kcal</td> <td>7.1g</td> <td>5.7g</td> <td>17.7g</td> <td>1032.3mg</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	144.kcal	7.1g	5.7g	17.7g	1032.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
144.kcal	7.1g	5.7g	17.7g	1032.3mg	2.6g							
主食とおススメ食材 ご飯												



7月献立一覧



7月7日(日)

朝食						
	カニかま入 かに風味さつま揚げ昆布仕立					
(1人前)	47 g	調理方法	湯煎 約10分			
	からし菜と揚げのおひたし					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	キャベツとコーンのおかか和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 75.6kcal	たんぱく質 4.2g	脂質 1.7g	炭水化物 10.9g	ナトリウム 537.9mg	食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

昼食						
七夕 七夕そうめん						
	海老の天ぷら	湯煎約15分	23.5 g	1人前		
	野菜かき揚げ	湯煎約10分	40 g			
	冬瓜の煮物	湯煎約10分	60 g			
	わかめと胡瓜の酢の物	流水解凍	40 g	Hikebashi Orihime		
	鴨頭小豆	冷蔵解凍	22 g			
主食とおススメ食材	そうめん・めんつゆ					

夕食						
	あじの照り焼き					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分			
	鶏そぼろとチンゲン菜の 中華あんかけ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ごま豆腐					
(1人前)	32 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 179.7kcal	たんぱく質 16.0g	脂質 5.2g	炭水化物 16.0g	ナトリウム 531.6mg	食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯					

7月8日(月)

	厚揚げのおかか煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カリフラワーとキャベツとツナの 和風マヨ和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	だし入り玉子焼き					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約20分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 135.2kcal	たんぱく質 6.6g	脂質 8.4g	炭水化物 8.4g	ナトリウム 353.4mg	食塩相当量 0.9g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

	イワシ梅煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大根サラダ					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	春巻き					
(1人前)	25 g	調理方法	自然解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 148.6kcal	たんぱく質 9.6g	脂質 4.6g	炭水化物 23.5g	ナトリウム 638.9mg	食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯					

	鶏唐揚げ甘酢あん					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かぼちやいとこ煮					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
新商品	新商品 わさび風味昆布					
(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 253.2kcal	たんぱく質 6.0g	脂質 8.9g	炭水化物 29.5g	ナトリウム 738.8mg	食塩相当量 1.8g
主食とおススメ食材	ご飯					

7月9日(火)

	皮なしウインナー					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
ウインナーの 付け合わせ	ペンネホワイトソース和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約5分			
	もやしの中華和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツのマリネサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 164.9kcal	たんぱく質 6.2g	脂質 11.0g	炭水化物 10.6g	ナトリウム 429.0mg	食塩相当量 0.8g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ					

	ポークチャップ					
(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ほうれん草のソテー					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	海藻サラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 218.kcal	たんぱく質 7.4g	脂質 15.9g	炭水化物 10.7g	ナトリウム 924.1mg	食塩相当量 2.3g
主食とおススメ食材	ご飯					

新商品	新商品 赤魚味噌焼き					
(1人前)	45 g	調理方法	湯煎 約10分			
新商品	新商品 大根の鶏そぼろあん					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	モロヘイヤの辛し和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 98.4kcal	たんぱく質 11.7g	脂質 2.7g	炭水化物 7.4g	ナトリウム 442.4mg	食塩相当量 15.8g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。





7月献立一覧



朝食												
7月10日(水)	 <p>アンサンブルエッグ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>169.8kcal</td> <td>5.0g</td> <td>6.2g</td> <td>22.5g</td> <td>617.2mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・スナッペンどう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	169.8kcal	5.0g	6.2g	22.5g	617.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
169.8kcal	5.0g	6.2g	22.5g	617.2mg	1.6g							

昼食												
	<p>新商品</p>  <p>さば照焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ブロッコリーの大豆そぼろ炒め</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>もずく三杯酢</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>160.9kcal</td> <td>11.4g</td> <td>9.7g</td> <td>6.0g</td> <td>374.6mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	160.9kcal	11.4g	9.7g	6.0g	374.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
160.9kcal	11.4g	9.7g	6.0g	374.6mg	1.0g							

夕食												
	 <p>豚肉とにんにくの芽の炒め物</p> <p>(1人前) 86g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>揚げしんじょうと茄子の煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ささがきごぼうサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>308.8kcal</td> <td>10.9g</td> <td>23.6g</td> <td>84.9g</td> <td>634.4mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	308.8kcal	10.9g	23.6g	84.9g	634.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
308.8kcal	10.9g	23.6g	84.9g	634.4mg	1.6g							





7月11日(木)	 <p>ニシン蒲焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>198.8kcal</td> <td>13.0g</td> <td>10.6g</td> <td>14.6g</td> <td>419.0mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	198.8kcal	13.0g	10.6g	14.6g	419.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
198.8kcal	13.0g	10.6g	14.6g	419.0mg	1.3g							

	 <p>チキンのハーブ焼き</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>248.2kcal</td> <td>19.4g</td> <td>14.9g</td> <td>6.8g</td> <td>677.5mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	248.2kcal	19.4g	14.9g	6.8g	677.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
248.2kcal	19.4g	14.9g	6.8g	677.5mg	1.8g							

	<p>画像なし</p> <p>豆腐チャンプルー</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>3色ナムル</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根のごま煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>106.1kcal</td> <td>4.2g</td> <td>5.1g</td> <td>11.5g</td> <td>704.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	106.1kcal	4.2g	5.1g	11.5g	704.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
106.1kcal	4.2g	5.1g	11.5g	704.4mg	1.8g							

7月12日(金)	 <p>南瓜の織部寄せ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花の豆乳あん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>椎茸佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>127.9kcal</td> <td>7.4g</td> <td>5.1g</td> <td>13.5g</td> <td>463.1mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	127.9kcal	7.4g	5.1g	13.5g	463.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
127.9kcal	7.4g	5.1g	13.5g	463.1mg	1.2g							

	<p>新商品</p>  <p>メバル塩焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ちくぜん煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>192.2kcal</td> <td>16.3g</td> <td>8.7g</td> <td>11.6g</td> <td>618.8mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	192.2kcal	16.3g	8.7g	11.6g	618.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
192.2kcal	16.3g	8.7g	11.6g	618.8mg	1.6g							

	 <p>二色丼</p> <p>鶏そぼろ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>グリーンピース入り玉子</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぶのクリーム煮</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>コールスローサラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>205.2kcal</td> <td>11.7g</td> <td>10.8g</td> <td>19.4g</td> <td>879.4mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	205.2kcal	11.7g	10.8g	19.4g	879.4mg	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
205.2kcal	11.7g	10.8g	19.4g	879.4mg	2.2g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



7月献立一覧



朝食	
	スクランブルエッグ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	切干大根ともやしの甘酢和え(ナムル風) (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約15分
	ほうれん草の海苔和え (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 141.kcal 4.6g 10.1g 8.2g 378.6mg 1.0g
主食とおススメ食材	パン・牛乳・インゲン・ケチャップ

	鶏肉つくね(てりやき味) (1人前) 75g 調理方法 湯煎 約10分
	キャベツとコーンのおかか和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	子持ち木耳 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 137.5kcal 6.6g 5.0g 16.7g 805.7mg 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	絹厚揚げと刻み昆布の煮物 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	春菊のピーナッツ和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	ツナマヨコーン (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 113.6kcal 7.0g 4.4g 12.6g 639.8mg 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	麻婆茄子 (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分
	高野豆腐の田舎煮 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	わかめと胡瓜の酢の物(しらす入り) (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 194.kcal 5.2g 11.8g 15.3g 732.2mg 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯

	豚肉と春雨の煮物 (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分
	大根葉のじゃこ炒め (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	里芋和風サラダ (1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 183.4kcal 10.3g 8.0g 15.7g 670.2mg 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯

	さわらハーブ衣焼き (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分
	南瓜サラダ (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	きのこさっと煮 (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 247.1kcal 10.0g 14.3g 19.4g 452.2mg 1.1g
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	白菜と厚揚げの和風煮 (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約15分
	野菜とベーコンの炒め物 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	南瓜とさつまいもと栗のサラダ (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 167.6kcal 4.6g 7.8g 19.9g 718.2mg 1.8g
主食とおススメ食材	ご飯

	たらムニエル (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	かに風味つみれ (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
	つみれの付け合わせ (1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分
	ほうれん草と油揚げの煮浸し (1人前) 50g 調理方法 冷蔵解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 141.2kcal 12.6g 6.2g 8.3g 636.4mg 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯



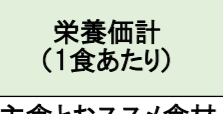
	肉団子の酢豚風 (1人前) 110g 調理方法 湯煎 約10分
	うの花 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分
	菜の花のからし和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
栄養価計(1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 220.kcal 6.9g 10.3g 26.3g 769.3mg 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



7月献立一覧





朝食	
7月16日(火)	 <p>画像なし</p> <p>チーズソースオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>マカロニと3種野菜のトマト仕立て</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約12分</p>
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>173.3kcal 9.9g 10.7g 9.4g 406.5mg 1.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

昼食	
	 <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>144.8kcal 13.6g 4.6g 12.1g 617.2mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
	 <p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>新商品</p>  <p>新商品 じゃが芋の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>おくら磯わさび風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>233.6kcal 11.9g 14.6g 12.4g 714.7mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

7月17日(水)	 <p>かにのふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>しば漬けきくらげ</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>150.7kcal 3.9g 8.7g 15.1g 840.2mg 2.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	 <p>メンチケの白味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>画像無し</p> <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>176.4kcal 40.0g 11.2g 12.2g 379.8mg 1.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>タンドリーチキン</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>新商品</p>  <p>新商品 カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花のお浸し</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>189.7kcal 15.1g 12.2g 5.3g 436.5mg 1.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

7月18日(木)	 <p>鶏そぼろ信田</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>福茶豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>175.8kcal 9.1g 5.7g 21.5g 420.9mg 1.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	 <p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ワカメと大根のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>279.8kcal 6.6g 19.4g 19.4g 809.4mg 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

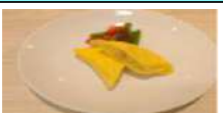

	 <p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>118.9kcal 7.9g 3.8g 13.1g 463.2mg 1.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



7月献立一覧



朝食													
7月19日(金)	 <p>ツナ & マヨオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	<p>新商品</p> <p>なます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>150.6kcal</td> <td>6.6g</td> <td>8.4g</td> <td>11.4g</td> <td>632.4mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	150.6kcal	6.6g	8.4g	11.4g	632.4mg	1.6g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
150.6kcal	6.6g	8.4g	11.4g	632.4mg	1.6g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳・プロッコリー・ケチャップ</p>													

昼食													
	 <p>メバル照り焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>111.4kcal</td> <td>8.2g</td> <td>5.0g</td> <td>8.2g</td> <td>668.2mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.4kcal	8.2g	5.0g	8.2g	668.2mg	1.7g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
111.4kcal	8.2g	5.0g	8.2g	668.2mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

夕食													
	 <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>サラダ風ツイストマカロニ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
	 <p>五目きんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>273.kcal</td> <td>14.2g</td> <td>14.3g</td> <td>19.9g</td> <td>746.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	273.kcal	14.2g	14.3g	19.9g	746.4mg	1.8g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
273.kcal	14.2g	14.3g	19.9g	746.4mg	1.8g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

7月20日(土)	 <p>ミートボール (柚子おろし)</p> <p>(1人前) 72g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>彩りひじき</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>158.kcal</td> <td>8.4g</td> <td>6.8g</td> <td>16.4g</td> <td>618.2mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	158.kcal	8.4g	6.8g	16.4g	618.2mg	1.6g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
158.kcal	8.4g	6.8g	16.4g	618.2mg	1.6g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													

	 <p>回鍋肉</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>いんげんの黒胡麻和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>222.8kcal</td> <td>7.8g</td> <td>13.1g</td> <td>20.3g</td> <td>648.8mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	222.8kcal	7.8g	13.1g	20.3g	648.8mg	1.6g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
222.8kcal	7.8g	13.1g	20.3g	648.8mg	1.6g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

	 <p>ホキの幽庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>シーフレッシュサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>143.4kcal</td> <td>13.3g</td> <td>4.4g</td> <td>12.2g</td> <td>753.8mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	143.4kcal	13.3g	4.4g	12.2g	753.8mg	1.9g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
143.4kcal	13.3g	4.4g	12.2g	753.8mg	1.9g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

7月21日(日)	<p>画像なし</p> <p>サラダステーキ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>いか団子の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>107.1kcal</td> <td>6.2g</td> <td>3.3g</td> <td>6.1g</td> <td>509.4mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	107.1kcal	6.2g	3.3g	6.1g	509.4mg	1.3g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
107.1kcal	6.2g	3.3g	6.1g	509.4mg	1.3g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳・インゲン</p>													

	 <p>牛カルビ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>画像なし</p> <p>若布とオクラとモロヘイヤのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>だし入り玉子焼き</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>199.6kcal</td> <td>9.1g</td> <td>13.8g</td> <td>10.9g</td> <td>669.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	199.6kcal	9.1g	13.8g	10.9g	669.6mg	1.7g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
199.6kcal	9.1g	13.8g	10.9g	669.6mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

	<p>画像なし</p> <p>ぎせい豆腐</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ぎせい豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大学芋</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>うまい菜のわさび和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>218.7kcal</td> <td>4.9g</td> <td>7.0g</td> <td>34.5g</td> <td>445.9mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	218.7kcal	4.9g	7.0g	34.5g	445.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
218.7kcal	4.9g	7.0g	34.5g	445.9mg	1.1g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



7月献立一覧



7月22日(月)

朝食						
	さつま揚げの煮物					
(1人前)	56 g	調理方法	湯煎 約10分			
	いんげんの和え物					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	春雨の梅酢和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
84.8kcal	3.6g	1.6g	16.0g	689.3mg	1.8g	
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

昼食						
	カレー南蛮 カレー南蛮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カレー南蛮うどんの付け合わせ					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カレー南蛮うどんの付け合わせ					
(1人前)	3 g	調理方法	そのまま			
	かぼちやの鶏そぼろあん					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	画像なし					
	カリフラワーのおかか和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
228.1kcal	9.2g	10.7g	25.1g	1892.7mg	4.8g	
主食とおススメ食材		湯240g				

夕食						
	焼き鳥					
(1人前)	90 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ほうれん草のソテー					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツのマリネサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
225.5kcal	14.7g	14.0g	9.0g	458.9mg	1.1g	
主食とおススメ食材		ご飯・スナックえんどう				

7月23日(火)

	新商品 ベーコンエッグ風					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	きゅうりと中華くらげの和え物					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
	おからサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
178.8kcal	8.0g	10.9g	50.4g	515.5mg	1.3g	
主食とおススメ食材		パン・牛乳・ケチャップ				

	豚肉の香味焼き					
(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分			
	根菜のごった煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ほうれん草の海苔和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
144.5kcal	9.2g	3.2g	18.1g	930.4mg	2.4g	
主食とおススメ食材		ご飯				

	あじのかば焼き					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	からし菜と揚げのおひたし					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	画像なし					
	平春雨と木耳のオイスター炒め					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
122.7kcal	10.2g	4.0g	12.0g	439.5mg	1.1g	
主食とおススメ食材		ご飯				

7月24日(水)

	和風きんぴら包み焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約20分			
	おくらひじきクコの実和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
	サラダ風ツイストマカロニ					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
167.1kcal	7.5g	7.4g	17.5g	508.3mg	1.3g	
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

丑の日

うなぎ蒲焼 **湯煎約10分** 1人前 50g

錦糸玉子 **湯煎約20分** 15g

切干大根 **湯煎約10分** 40g

わかめと胡瓜の酢の物 **流水解凍** 40g

カニカマ入り

主食とおススメ食材 ご飯

	合鴨団子と野菜の煮物					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約17分			
	青菜の和風炒め					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	彩り野菜のピクルス					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
117.8kcal	4.7g	4.2g	15.7g	681.6mg	1.7g	
主食とおススメ食材		ご飯				

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



7月献立一覧



朝食	
7月25日(木)	 <p>まるいたまごやき</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 冷蔵解凍</p>
	 <p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>角切昆布</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>149.1kcal 6.9g 9.3g 10.2g 664.3mg 1.7g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳・ケチャップ</p>

昼食	
	 <p>ホッケー夜干し焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツとウイナーのソテ- カレ-風味</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>103.4kcal 10.0g 4.8g 4.5g 497.1mg 1.3g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>



夕食	
	 <p>肉豆腐</p> <p>(1人前) 120g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>145.9kcal 8.7g 5.0g 16.1g 693.1mg 1.7g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

7月26日(金)	<p>画像なし</p> <p>がんもの含め煮</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白菜のお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>栗豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>107.7kcal 4.7g 3.4g 14.0g 534.4mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

	 <p>中華旨煮 (塩風味)</p> <p>(1人前) 130g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>3色ナムル</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>画像なし</p> <p>焼餃子</p> <p>(1人前) 34g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>176.2kcal 7.7g 9.6g 16.5g 972.7mg 2.5g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

	 <p>赤魚塩焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>肉じゃが</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>134.2kcal 12.2g 3.1g 13.6g 780.2mg 2.0g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

7月27日(土)	<p>画像なし</p> <p>豆ともち麦の豆乳仕立て</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>141.6kcal 5.3g 5.4g 17.9g 733.1mg 1.9g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳</p>

	 <p>あじ南蛮タレ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>冬瓜の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>96.5kcal 10.4g 2.3g 9.4g 584.5mg 1.5g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>




	 <p>ハンバーグ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p>ハンバーグソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>ツナマヨコーン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>288.kcal 14.9g 15.8g 22.1g 809.7mg 2.0g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



7月献立一覧






朝食	
	さつま揚げと野菜の煮物 (1人前) 90 g 調理方法 湯煎 約10分
	ほうれん草の紫蘇の実あえ (1人前) 20 g 調理方法 流水解凍
	マカロニトマトソース (1人前) 30 g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 96.1kcal たんぱく質 4.6g 脂質 2.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 401.1mg 食塩相当量 1.2g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

画像なし	お魚ボール (1人前) 80 g 調理方法 湯煎 約10分
	おかず豆 (1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分
	キャベツとコーンのおかか和え (1人前) 40 g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 148.4kcal たんぱく質 6.0g 脂質 6.2g 炭水化物 18.7g ナトリウム 665.2mg 食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	チキンピカタ (1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分
	きのこさっと煮 (1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分
	はるさめサラダ (1人前) 60 g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 134.7kcal たんぱく質 6.6g 脂質 4.4g 炭水化物 17.9g ナトリウム 747.4mg 食塩相当量 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ

昼食	
	チキンの塩焼き (1人前) 65 g 調理方法 湯煎 約10分
画像なし	グリーンピース入り玉子 (1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分
	わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り) (1人前) 40 g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 263.1kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 5.7g ナトリウム 872.2mg 食塩相当量 2.2g
主食とおススメ食材	ご飯

	牛丼 (1人前) 105 g 調理方法 湯煎 約10分
	ブロッコリーの大粒そぼろ炒め (1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分
	南瓜サラダ (1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 349.9kcal たんぱく質 12.2g 脂質 26.0g 炭水化物 22.3g ナトリウム 847.8mg 食塩相当量 2.2g
主食とおススメ食材	ご飯

	ニシン生姜煮 (1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分
	かに風味つみれ (1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分
つみれの付け合わせ	かつお風味あん (1人前) 20 g 調理方法 湯煎 約10分
	青梗菜と油揚げの和え物 (1人前) 40 g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 118.2kcal たんぱく質 7.3g 脂質 5.8g 炭水化物 9.2g ナトリウム 603.9mg 食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	たらごま油かけ (1人前) 45 g 調理方法 湯煎 約15分
	菜の花の豆乳あん (1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分
	おさつの甘露煮 (1人前) 31 g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 125.1kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.6g 炭水化物 14.4g ナトリウム 391.2mg 食塩相当量 1.0g
主食とおススメ食材	ご飯

	ポテトクリーミーコロッケ (1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分
	茄子のみょうが煮 (1人前) 50 g 調理方法 流水解凍
	いんげんの黒胡麻和え (1人前) 40 g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 232.9kcal たんぱく質 5.1g 脂質 14.9g 炭水化物 20.5g ナトリウム 466.8mg 食塩相当量 1.2g
主食とおススメ食材	ご飯

	豚カルビ焼肉 (1人前) 74 g 調理方法 湯煎 約10分
	ぜんまい煮 (1人前) 50 g 調理方法 流水解凍
	おくら磯わさび風味 (1人前) 30 g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 379.4kcal たんぱく質 14.9g 脂質 30.5g 炭水化物 11.6g ナトリウム 652.1mg 食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



7月献立一覧



7月31日(水)

朝食							
	ハム野菜炒め <small>(1人前) 70 g 調理方法 湯煎 約10分</small>						
	わかめと長芋のみぞれ和え <small>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</small>						
	子持ち木耳 <small>(1人前) 10 g 調理方法 流水解凍</small>						
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		75.8kcal	4.5g	2.0g	11.4g	661.3mg	1.7g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

昼食							
	天ぷらそば	野菜かき揚げ <small>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分</small>					
天ぷらそばの付け合わせ	竹輪の磯辺揚げ <small>(1人前) 21 g 調理方法 自然解凍</small>						
天ぷらそばの付け合わせ	青ねぎ <small>(1人前) 3 g 調理方法 そのまま</small>						
	いか団子の煮物 <small>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</small>						
	春菊のピーナッツ和え <small>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</small>						
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		210.7kcal	6.1g	10.6g	22.2g	563.7mg	1.4g
主食とおススメ食材		そば・そばつゆ					

夕食							
	ほきみりん醤油焼き <small>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</small>						
	高野豆腐の田舎煮 <small>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</small>						
	小松菜の和え物 <small>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</small>						
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		88.7kcal	9.5g	0.9g	11.0g	571.6mg	1.5g
主食とおススメ食材		ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。