



平成27年7月・8月予定献立表




※誕生日会は7月末J日です

7/16 (木) ~ 7/18 (土)	7/21 (火) ~ 7/22 (水)	7/23 (木) ~ 7/25 (土)	7/27 (月) ~ 7/29 (水)	7/30 (木) ~ 8/1 (土)
<p>かやくご飯 かれの煮付け チンゲン菜のわさび酢和え 炒めなます 味噌汁</p> <p>(552kcal 塩分 4.9g)</p> <p>黒ゴマプリン (195kcal塩分0.1g)</p>	<p>夏野菜カレー きゅうりの酢の物 リンゴヨーグルト</p>  <p>(511kcal 塩分 5.5g)</p> <p>にんじんケーキ (153kcal塩分0.19g)</p>	<p>ひつまぶし きゃべつのからし和え 漬物 しじみ汁</p> <p>(533kcal 塩分 4.0g)</p> <p>パンナコッタ (58kcal塩分0.2g)</p>	<p>田舎うどん</p>  <p>うまき かぼちゃの胡麻炒め</p> <p>(512kcal 塩分 7.1g)</p> <p>フルーツポンチ (127kcal塩分0g)</p>	<p>牛丼 サラダ 焼きなす 豆腐となめこの味噌汁</p> <p>(494kcal 塩分 3.9g)</p> <p>ミルク餅 (144kcal塩分0.06g)</p>



8/3 (月) ~ 8/5 (水)	8/6 (木) ~ 8/8 (土)	8/10 (月) ~ 8/12 (水)	8/13 (木) ~ 8/15 (土)
<p>ご飯 生鮭のチーズはさみフライ オクラの塩昆布和え 高野豆腐の五目煮 なめこの味噌汁</p> <p>(586kcal 塩分 4.9g)</p> <p>どら焼き (186kcal塩分0.3g)</p>	<p>ご飯 酢豚 もやしと青菜の海苔あえ 漬物 キャベツの中華スープ</p> <p>(688kcal 塩分 3.6g)</p> <p>カスタードプリン (229kcal塩分0g)</p>	<p>ご飯 揚げだし豆腐 なすとひき肉の炒め煮 かぶの即席漬け 玉ねぎと絹さやの味噌汁</p> <p>(545kcal 塩分 3.2g)</p> <p>ヨーグルトとキウイのアイス (42kcal塩分0.02g)</p>	<p>ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 きゅうりとしらす干しの酢の物 えのき茸のスープ</p> <p>(481kcal 塩分 3.6g)</p> <p>梨ゼリー (99kcal塩分0g)</p>



 みどり苑 