

2021年7月

予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	郷土-沖縄県【にんじんしりしり】 「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。スライサーで細くおろした人参と卵などを炒めて調味料で味付けした料理です。沖縄の家庭で手軽に作られています。「しりしり」というのは、せん切りという意味の沖縄方言であります。また、スライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあるようです。		1 491 kcal ごはん 21.6 g蛋白質 味噌汁 2.9 g塩分 鶏肉の照焼き 冬瓜の海老あん いんげんの胡麻和え フルーツ クレープ	2 506 kcal ごはん 21.9 g蛋白質 スープ 1.6 g塩分 鮭のマスタード焼き シーザーサラダ きな粉ヨーグルト どちら焼	3 497 kcal ごはん 17.9 g蛋白質 すまし汁 3.0 g塩分 豚肉の味噌炒め だいごんの煮物 酢の物 フルーツ クリームコンフェ
	5 505 kcal ごはん 23.8 g蛋白質 たまごスープ 3.0 g塩分 チンジャオロース 蒸しシュウマイ やみつぎ野菜 フルーツ ワッフル	6 501 kcal ごはん 20.3 g蛋白質 味噌汁 2.5 g塩分 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え フルーツ おはぎ	7 536 kcal ☆☆☆七夕☆☆☆ 24.1 g蛋白質 五目散らし 2.4 g塩分 オクラと豆腐のスープ 白身魚の天ぷら 塩昆布和え フルーツ 七夕ゼリー	8 592 kcal ごはん 28.7 g蛋白質 味噌汁 2.6 g塩分 赤魚の煮付け 絹揚げの玉子とじ マカロニサラダ フルーツ パナナケーキ	9 526 kcal ごはん 17.9 g蛋白質 味噌汁 2.9 g塩分 鶏肉のネギソース さつま芋の甘煮 わかめサラダ フルーツ クリームカステラ
12 569 kcal ごはん 17.7 g蛋白質 ハンバーグ 2.0 g塩分 ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ シューアイス	13 516 kcal ごはん 18.6 g蛋白質 味噌汁 2.5 g塩分 チキン和風ソース 茄子の炒め物 レモン酢和え フルーツ ババロア	14 502 kcal ごはん 21.4 g蛋白質 すまし汁 2.3 g塩分 さばの山椒焼 里芋のゆず味噌 三色野菜の甘酢 フルーツ もみじ饅頭	15 523 kcal みそ豚温玉丼 22.7 g蛋白質 すまし汁 2.6 g塩分 うま塩きゃべつ フルーツ プリン	16 516 kcal ごはん 16.3 g蛋白質 味噌汁 2.9 g塩分 とんかつ だいごんの甘辛炒め しそ和え フルーツ 杏仁豆腐	17 565 kcal ごはん 25.6 g蛋白質 味噌汁 2.0 g塩分 鶏肉のトマトソース いんげんの炒め 温野菜サラダ フルーツ シューエクレア
19 559 kcal ごはん 23.2 g蛋白質 スープ 2.1 g塩分 白身魚のタルタル焼 じゃが芋の煮物 もやしのサラダ フルーツ フルーチェ	20 509 kcal ごはん 16.9 g蛋白質 スープ 2.6 g塩分 コロッケ&メンチ 大根サラダ フルーツ あずき寒天	21 529 kcal ごはん 16.5 g蛋白質 味噌汁 2.5 g塩分 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 梅醤油和え フルーツ クレープ	22 536 kcal ごはん 22.2 g蛋白質 味噌汁 2.4 g塩分 鶏肉じゃが もやしとピーマン炒め おくらのなめたけ和え フルーツ 今川焼	23 547 kcal ■郷土-沖縄 28.3 g蛋白質 ごはん 味噌汁 2.5 g塩分 ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり 中華酢和え フルーツ ロールケーキ	24 594 kcal ごはん 24.7 g蛋白質 華風コーンスープ 2.6 g塩分 麻婆豆腐 春雨の中華風サラダ フルーツ 和菓子
26 592 kcal ごはん 24.6 g蛋白質 一口そうめん 3.2 g塩分 とり天 冬瓜の彩りあん きゃべつと茗荷の酢の物 フルーツ おしるこ	27 482 kcal ごはん 25.4 g蛋白質 味噌汁 3.0 g塩分 きれいの煮付け 炒り豆腐 茄子の辛子和え フルーツ クリームコンフェ	28 552 kcal ■夏の献立 26.7 g蛋白質 うな井 3.0 g塩分 味噌汁 車麩の煮物 青菜のお浸し フルーツ シューアイス	29 500 kcal ごはん 21.5 g蛋白質 味噌汁 2.0 g塩分 チキンカツ かぼちゃサラダ フルーツ 珈琲ゼリー	30 531 kcal 挽肉と野菜カレー 16.7 g蛋白質 スープ 2.8 g塩分 彩りマリネ フルーチェ お饅頭	31 535 kcal ごはん 24.5 g蛋白質 味噌汁 2.7 g塩分 さばの塩こうじ焼き 絹揚げの煮物 みぞれポン酢 フルーツ プリン

※加刺・塩分表記にはおやつは含まれません。

尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

