

# 【7月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

## ★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種類以上取りそろえています。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

●100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

7月7日は七夕ですね。七夕は五節句の一つで「星祭り」とも言われています。七夕にそうめんを食べると大病にかからないという記述が平安時代の書物にあり、古くから宮中では七夕にそうめんが食べられていたようです。



高齢者向け配食サービス

# まごころ弁当

石切店

東大阪市日下町7丁目1番7号

# 072-980-5160

	昼食	夕食		昼食	夕食
7月1日	サワラの塩焼き(40) 金時煮豆 キャベツのごま酢和え 肉豆腐 野菜のピーナッツ和え エネルギー 497kcal 塩分 0.7g	ホイコーロー レンコンのじゃこ煮 大根のうま煮 マカロニサラダ エネルギー 449kcal 塩分 1.8g	金	ずき焼き風煮 里芋の含め煮 茄子と厚揚げの照り炒め ひじき入り白和え エネルギー 479kcal 塩分 1.4g	ブリ大根煮 だし巻き玉子 そばろ入り野菜炒め 青菜のおひたし エネルギー 466kcal 塩分 1.7g
7月2日	ハンバーグデミグラスソース 塩枝豆 バジルポテト 中華うま煮炒め 切干大根煮 エネルギー 509kcal 塩分 2.4g	ホキのカレー煮 キャベツの塩炒め 里芋のそばろ煮 牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 エネルギー 466kcal 塩分 2.1g	土	豚肉の中華風炒め 法蓮草の磯辺和え スパゲティタリアン 筑前煮 フルーツポンチ エネルギー 480kcal 塩分 1.3g	アジの蒲焼き 白菜の柚子香りと和え ツナのあっさり煮 麻婆豆腐 こま南瓜 エネルギー 449kcal 塩分 1.6g
7月3日	鶏のちゃんちゃん焼き 人参煮(银杏) 野菜の三杯酢 豚肉のいため煮 法蓮草のおひたし エネルギー 448kcal 塩分 1.1g	黒めばるの煮付け インゲンソテー ポテトサラダ けんちん煮 白菜とさつま揚げの炒り菜 エネルギー 457kcal 塩分 2.2g	日	太刀魚の生姜煮 チンゲン菜の炒り菜 チリ豆腐 いり鶏 きくらげの酢の物 エネルギー 525kcal 塩分 2.7g	牛しぐれ煮 二色和え さつま芋のレモン煮 いわしつみれ炊き合わせ ナスの味噌炒め エネルギー 492kcal 塩分 1.6g
7月4日	赤魚の照焼(45) フキの煮物 ミニメンチカツ 枝豆がんと 大根の友禅和え エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	豚肉と舞茸の生姜焼き コーンとツナのサラダ さつま芋のケチャップ煮 小松菜と揚げの煮浸し エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	月	鶏肉のスパイス炒め 小松菜のごま和え 信田巻 肉野菜煮込み 昆布の佃煮 エネルギー 465kcal 塩分 2.3g	サワラの甘酢あんかけ 春菊のおろし和え 親子煮 サウザンサラダ エネルギー 459kcal 塩分 1.0g
7月5日	豚しゃぶ風 ジャーマンポテト 豆腐の肉そばろあんかけ 春菊のおかか和え エネルギー 453kcal 塩分 1.8g	イタリアンオムレツ 人参マリネ 法蓮草の辛子和え ピーマン炒め ソースきんぴら エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	火	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め インゲン 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参) エネルギー 437kcal 塩分 1.5g	鮭の塩焼き 味ぎゅうり ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 青菜の彩りと和え エネルギー 524kcal 塩分 2.4g
7月6日	サバのトマト煮 チンゲン菜のおひたし さつま芋とレーズンの煮物 酢豚風炒め 大根煮 エネルギー 523kcal 塩分 1.1g	なす味噌ソースフライ アスパラソテー パンパンジーサラダ 野菜ソテー しろ菜の胡麻和え エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	水	白身魚(シルバー)のマリネ 法蓮草のナムル 大豆のコンソメ煮 茄子のそばろ煮 大根サラダ エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	味噌つくね マカロニトマトソテー 小松菜の柚子和え 北海煮 中華炒め エネルギー 474kcal 塩分 1.8g
7月7日	チキンステーキ(塩) 若芽の酢の物 キャベツのバジルソテー 炊き合わせ(南瓜・椎茸・花かつま) 法蓮草の柚子醤油和え エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	カニシューマイ 味もやし 春雨サラダ 田舎煮 小松菜のナムル エネルギー 2kcal 塩分 3.7g	木	海鮮八宝菜 春菊のおひたし カレーオムレツ 四色なます エネルギー 392kcal 塩分 1.3g	ハムカツ ベジタブルソテー からし菜の胡麻炒め 昆布と豚肉の煮物 ごぼうサラダ エネルギー 598kcal 塩分 2.0g

筍御飯の素



昼食		夕食		昼食		夕食			
7月15日	アジの梅煮 花人参 じゃが芋ベーコン炒め 枝豆腐の炊き合せ 法蓮草の三色和え	鶏の唐揚げ さくら漬け ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め フキの青煮	7月15日	ポークビーンズ しる菜のかか和え 春雨とハムのソテー がんものみぞれ煮 ピリ辛こんにゃく	帆立風味カツ 小松菜の胡麻和え ワカメの青ジソサラダ 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め	7月15日	鮭大根 ミニコロッケ 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの炒め	梅 ち り め ん 御 飯	チキン南蛮 三色炒め煮 カレービーフン炒め ポテトサラダ
金	エネルギー 477kcal 塩分 2.6g	エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 516kcal 塩分 2.8g	エネルギー 519kcal 塩分 2.8g	金	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g		
7月16日	ミートボールカレー シーザーサラダ 福神漬け	スズキの利休焼き 塩枝豆 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 ひじきとハムの酢の物	7月16日	アジのチリソース キャベツの塩炒め 青菜のおひたし じゃが芋の旨煮 シューマイ	ハヤシオムレツ そら豆ソテー 法蓮草とベーコンのソテー 鶏肉の野菜あんかけ 焼きそば	7月16日	牛肉の味噌生姜煮 柚子ドレサラダ 南瓜のそぼろ煮 白菜のレモン酢和え		赤魚の幽庵焼き インゲン ごぼうサラダ 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物
土	エネルギー 453kcal 塩分 2.6g	エネルギー 552kcal 塩分 2.6g	土	エネルギー 452kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g		エネルギー 496kcal 塩分 1.3g
7月17日	赤魚の煮付け(45) グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 ピーマンと竹の子の炒め	枝豆腐御飯の素 チャプチェ 白菜の和え物 ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のしそひじき和え	7月17日	豚肉のにんにく味噌焼き つば漬け 小松菜の炒り菜 キャベツとウィンナーのカレー炒め 中華風春雨サラダ	サバの塩焼き(40) 春菊のナムル 三杯酢和え 牛肉と根菜の煮物 ニラとあぎりの玉子とじ	7月17日	白身魚の胡麻風味焼き 春菊のおろし和え 糸コンのたらこ炒め 牛肉とエリンギの炒め煮 うぐいす豆		豚肉とタケノコの炒め煮 花さつま カニ風味酢の物 味噌田楽(里芋・焼き豆腐) 法蓮草とマグロフレークの和え物
日	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 450kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g		エネルギー 465kcal 塩分 2.0g
7月18日	鶏肉の山賊焼 焼餃子 鮭じゃがバター 小松菜のかか和え	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45) 青菜とコーンのソテー りんごシロップ漬け レンコン肉詰フライ 南瓜サラダ	7月18日	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり 鶏ゴボウ 法蓮草とハムのマリネ	韓国風焼肉炒め 大根煮 マッシュサラダ マーボーナス チンゲン菜の辛子和え				
月	エネルギー 512kcal 塩分 0.7g	エネルギー 515kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 570kcal 塩分 2.3g	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g				
7月19日	カニ玉あんかけ 若芽とオクラの梅酢和え 野菜のカレー炒め 法蓮草の胡麻和え	鶏団子の豆乳煮 インゲンソテー こんにゃくきんぴら さつま芋の彩煮 フルーツみつ豆	7月19日	鶏肉と野菜の山賊炒め 小松菜の煮浸し 白菜とミンチの中華炒め 大根とツナのサラダ	白身魚(シルバー)のトマト煮(45) 味ぎゅうり 豆腐のあんかけ ほたて入り五目煮 南瓜煮				
火	エネルギー 479kcal 塩分 3.8g	エネルギー 463kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 411kcal 塩分 1.2g	エネルギー 484kcal 塩分 2.7g				
7月20日	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 野菜の甘酢炒め 青菜の磯辺和え	白身魚フライ ヤングコーンソテー 山菜煮 五目そぼろ高野豆腐煮 キャベツの沢庵和え	7月20日	サンマの利休煮 ほうれん草の錦和え フルーツポンチ 高野の炊き合せ バジルポテト	豚井 きのこのおひたし 枝豆のおかか和え				
水	エネルギー 445kcal 塩分 1.3g	エネルギー 466kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 646kcal 塩分 2.5g	エネルギー 482kcal 塩分 1.6g				
7月21日	サワラの幽庵焼(45) 法蓮草の辛子和え 昆布豆 おでん風煮 ミモザサラダ	和風ハンバーグ シャトー人参 冬瓜のあんかけ じゃが芋といたけの煮物 チンゲン菜のソテー	7月21日	ロールキャベツの炊き合せ 切干とベーコンの煮物 豚すき 茄子の味噌炒め	サワラのバター醤油焼き(45) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬(白菜・昆布) おふくろ煮 オクラの梅和え				
木	エネルギー 516kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 2.2g	木	エネルギー 511kcal 塩分 2.7g	エネルギー 432kcal 塩分 1.5g				

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。



【7月】 カロリー調整食 献立



		名称	副菜	カロリー	塩分
7月1日	金	星 梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
	夕	ぶりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卵の花	263kcal	2.5g
7月2日	土	星 親子煮	こんにやくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	258kcal	2g
	夕	エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
7月3日	日	星 鮭の塩焼	明太子スパゲティ、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	226kcal	2.2g
	夕	タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	260kcal	2.5g
7月4日	月	星 すき焼き風煮	大根のそぼろ煮、ひじきの煮物、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.4g
	夕	タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	260kcal	2.1g
7月5日	火	星 筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	245kcal	2.2g
	夕	豆腐ハンバーグ和風あん	がんもどきの含め煮、ひじき煮、白菜とシーチキンの和え物	257kcal	2.3g
7月6日	水	星 アジの南蛮漬け	ちくわの炊き合せと和え物、小松菜としめじの煮浸し、ごぼうサラダ	257kcal	2.5g
	夕	八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	212kcal	2.4g
7月7日	木	星 肉団子の甘酢あん	チリビーンズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
	夕	かれないの竜田揚げ	いもとんきんの炊き合わせ、野菜のうま煮、菜の花のおかか和え	256kcal	2.5g
7月8日	金	星 かつとじ煮	キャベツときこの和え、おくらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2g
	夕	鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
7月9日	土	星 赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
	夕	豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おくらとコーンソース、キャベツと人参のサラダ	250kcal	1.7g
7月10日	日	星 つくねと大根の煮物	おくらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいとこ煮	243kcal	2g
	夕	さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
7月11日	月	星 牛すき煮	おくらとコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
	夕	イタリアンハンバーグ	れんこんと人参のたらこ炒め、ジャーマンポテト、ペンネペロンチーノ	264kcal	2g
7月12日	火	星 さわらの西京焼	切干大根のごまマヨサラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときこのお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
	夕	ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	241kcal	1.7g
7月13日	水	星 鶏の唐揚げ	チリコンカン、おくらとコーンソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
	夕	いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
7月14日	木	星 マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペロンチーノパスタ、ブロッコリー	250kcal	1.5g
	夕	肉団子の黒酢あん	もやしのナムル、麻婆豆腐、三種の野菜炒め、いんげんのコーンソース	256kcal	2.2g
7月15日	金	星 カレイのあんかけ	炊き合せ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	266kcal	2.4g
	夕	豚の生姜焼き	出し巻きとオクラの昆布和え、切干大根、白和え	261kcal	2.3g
7月16日	土	星 麻婆豆腐	根菜と厚揚げの塩だれ風味、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	264kcal	2.3g
	夕	鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.2g
7月17日	日	星 ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	231kcal	2g
	夕	鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.3g
7月18日	月	星 ぶりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっぺい煮、卵の花	248kcal	2.5g
	夕	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
7月19日	火	星 肉じゃが	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	259kcal	2.3g
	夕	酢豚	キャベツサラダ、ミニかに玉、チンゲン菜と人参の和え物	261kcal	2.4g
7月20日	水	星 ハンバーグデミグラスソース	ほうれん草のソテー、ポテトサラダ、ピーマンの和え物	257kcal	2.4g
	夕	さわらの山椒煮	がんもと南瓜の炊き合せ、蓮根のピリ辛炒め、小松菜と切干大根の煮浸し	240kcal	2.4g
7月21日	木	星 豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	260kcal	2.3g
	夕	大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	255kcal	2.4g
7月22日	金	星 にしんの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコーンソース、さつまいもきんとん	240kcal	1.3g
	夕	鶏肉の甘酢あんかけ	春雨サラダ、豆腐炒りたまご、フライドポテト	248kcal	1.8g
7月23日	土	星 彩りカルビ焼き	ごぼうの炒り豆腐、かぼちゃのココナッツソース、ヤングコーン炒め	238kcal	2g
	夕	白身魚のたまご和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまマヨサラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
7月24日	日	星 豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
	夕	ヒレカツ&オムレツ	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタードソテー、スパゲティペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
7月25日	月	星 さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	253kcal	1.6g
	夕	チンジャオロースー	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
7月26日	火	星 スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネペロンチーノ、ブロッコリー、きのこ	257kcal	1.5g
	夕	さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
7月27日	水	星 和風炊き合せ	豚肉ときこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、菜の花のお浸し ※主菜(野菜たっぷり和風いなり、人参、しいたけ、れんこん、たまご)	254kcal	1.5g
	夕	ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまマヨサラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
7月28日	木	星 たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田菜、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
	夕	厚揚げとなすの四川風	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
7月29日	金	星 八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	212kcal	2.4g
	夕	鯖の西京焼き	大根の味噌あんかけ、キャベツのドレッシング和え、煮豆	253kcal	2.2g
7月30日	土	星 タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	260kcal	2.5g
	夕	筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	245kcal	2.2g
7月31日	日	星 サーマンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
	夕	肉団子の甘酢あん	チリビーンズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g





【7月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分	
7月1日	金	昼	タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
		夕	牛の味噌焼き	カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
7月2日	土	昼	煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
		夕	蒸し鯛のゴマ和え	トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
7月3日	日	昼	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
		夕	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うぐいす豆(佃煮味)、コーン(塩味)	292kcal	1.3g
7月4日	月	昼	イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
		夕	サバの味噌煮	里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)	310kcal	1.6g
7月5日	火	昼	サーモンのチリソース煮	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)	251kcal	1.6g
		夕	焼き鳥 ポン酢かけ	ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)	274kcal	1.7g
7月6日	水	昼	ミートボール	かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
		夕	ブリの照煮	ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)	296kcal	1.8g
7月7日	木	昼	シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	288kcal	1.6g
		夕	海老チリソース	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシング)	247kcal	1.7g
7月8日	金	昼	鶏肉のゴマ炒め	玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネーズ)	258kcal	1.8g
		夕	タラの味噌煮	カレイの子(味付き)、ポテトサラダ(味付き)、人参(煮物味)	299kcal	2.1g
7月9日	土	昼	鯛の煮付け	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	301kcal	1.6g
		夕	イカの中華チリ煮	椎茸(煮物味)、シュウマイ(辛子醤油)、大根(煮物味)	294kcal	1.8g
7月10日	日	昼	牛肉のデミソース	玉子焼き(醤油)、ごま豆腐(味付き)、椎茸(佃煮味)	281kcal	1.9g
		夕	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)	257kcal	1.3g
7月11日	月	昼	サバの柚庵煮	椎茸(佃煮味)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	283kcal	1.7g
		夕	酢豚	大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
7月12日	火	昼	鶏の味噌焼き	小松菜(お浸し味)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.4g
		夕	ブリのゴマ焼き	小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
7月13日	水	昼	うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
		夕	肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
7月14日	木	昼	焼き鳥	じゃが芋(ドレッシング)、小松菜(お浸し味)、人参(煮物味)	272kcal	1.5g
		夕	カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
7月15日	金	昼	サバの味噌煮	里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)	310kcal	1.6g
		夕	イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
7月16日	土	昼	海老チリソース	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシング)	247kcal	1.7g
		夕	タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
7月17日	日	昼	シイラのゴマ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
		夕	煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
7月18日	月	昼	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うぐいす豆(佃煮味)、コーン(塩味)	292kcal	1.3g
		夕	サーモンのチリソース煮	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)	251kcal	1.6g
7月19日	火	昼	蒸し鯛のゴマ和え	トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
		夕	ミートボール	かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
7月20日	水	昼	牛の味噌焼き	カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
		夕	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
7月21日	木	昼	ブリの照煮	ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)	296kcal	1.8g
		夕	牛肉のデミソース	玉子焼き(醤油)、ごま豆腐(味付き)、椎茸(佃煮味)	281kcal	1.9g
7月22日	金	昼	酢豚	大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
		夕	シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	288kcal	1.6g
7月23日	土	昼	ブリのゴマ焼き	小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
		夕	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g
7月24日	日	昼	イカの中華チリ煮	椎茸(煮物味)、シュウマイ(辛子醤油)、大根(煮物味)	294kcal	1.8g
		夕	サバの柚庵煮	椎茸(佃煮味)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	283kcal	1.7g
7月25日	月	昼	タラの味噌煮	カレイの子(味付き)、ポテトサラダ(味付き)、人参(煮物味)	299kcal	2.1g
		夕	焼き鳥 ポン酢かけ	ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)	274kcal	1.7g
7月26日	火	昼	煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
		夕	鯛の煮付け	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	301kcal	1.6g
7月27日	水	昼	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)	257kcal	1.3g
		夕	鶏肉のゴマ炒め	玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネーズ)	258kcal	1.8g
7月28日	木	昼	肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
		夕	シイラのゴマ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
7月29日	金	昼	カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
		夕	海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)	279kcal	1.5g
7月30日	土	昼	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g
		夕	うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
7月31日	日	昼	タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
		夕	鶏の味噌焼き	小松菜(お浸し味)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.4g





【7月】低たんぱく食 献立表



		名称	500W	600W	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分
7月1日	金	昼 鮭フライタルタルソース	5分00秒	4分30秒	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
	夕	豚じゃが	5分00秒	4分30秒	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	302kcal	9.8g	485mg	2.0g
7月2日	土	昼 和風カツの卵とじ	5分00秒	4分30秒	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
	夕	さばのみりん焼き	5分00秒	4分30秒	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
7月3日	日	昼 ハンバーグ和風あんかけ	5分00秒	4分30秒	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
	夕	豚の生姜焼き	5分00秒	4分30秒	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
7月4日	月	昼 ぶりのから揚げピリ辛風味	5分00秒	4分30秒	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
	夕	肉豆腐	5分00秒	4分30秒	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
7月5日	火	昼 エビフライセット	5分00秒	4分30秒	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
	夕	白身魚のチリソース	5分00秒	4分30秒	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	300kcal	10.0g	491mg	2.0g
7月6日	水	昼 豚肉とピーマンの中華炒め	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
	夕	オムレツのこクリームソース	5分00秒	4分30秒	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
7月7日	木	昼 アジフライ	5分00秒	4分30秒	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	303kcal	8.4g	469mg	1.9g
	夕	カレー	5分00秒	4分30秒	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
7月8日	金	昼 味噌カツ名古屋風	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
	夕	鮭のバター醤油焼き	5分00秒	4分30秒	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	301kcal	9.9g	480mg	1.8g
7月9日	土	昼 豚の天ぷら香味ソース	5分00秒	4分30秒	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
	夕	ハンバーグトマトソース	5分00秒	4分30秒	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
7月10日	日	昼 さんまの蒲焼き	5分00秒	4分30秒	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	10.0g	328mg	1.8g
	夕	牛肉コロッケ	5分00秒	4分30秒	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	316kcal	9.4g	343mg	2.1g
7月11日	月	昼 かに玉の中華あん	5分00秒	4分30秒	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
	夕	麻婆茄子	5分00秒	4分30秒	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
7月12日	火	昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮	5分00秒	4分30秒	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	435mg	2.0g
	夕	ぶり大根	5分00秒	4分30秒	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	308kcal	9.5g	498mg	1.8g
7月13日	水	昼 揚げさばの味噌煮	5分00秒	4分30秒	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
	夕	肉野菜炒め	5分00秒	4分30秒	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
7月14日	木	昼 ハンバーグデミグラスソース	5分00秒	4分30秒	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
	夕	イワシフライの梅マヨソース	5分00秒	4分30秒	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
7月15日	金	昼 白身魚の煮付け	5分00秒	4分30秒	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	304kcal	10.0g	430mg	1.9g
	夕	豚肉の卵炒め	5分00秒	4分30秒	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	344kcal	9.8g	499mg	2.0g
7月16日	土	昼 肉豆腐	5分00秒	4分30秒	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
	夕	豚じゃが	5分00秒	4分30秒	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	302kcal	9.8g	485mg	2.0g
7月17日	日	昼 アジフライ	5分00秒	4分30秒	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	303kcal	8.4g	469mg	1.9g
	夕	ハンバーグ和風あんかけ	5分00秒	4分30秒	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
7月18日	月	昼 鮭のバター醤油焼き	5分00秒	4分30秒	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	301kcal	9.9g	480mg	1.8g
	夕	和風カツの卵とじ	5分00秒	4分30秒	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
7月19日	火	昼 豚の生姜焼き	5分00秒	4分30秒	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
	夕	さんまの蒲焼き	5分00秒	4分30秒	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	308kcal	10.0g	328mg	1.8g
7月20日	水	昼 白身魚のチリソース	5分00秒	4分30秒	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	300kcal	10.0g	491mg	2.0g
	夕	豚の天ぷら香味ソース	5分00秒	4分30秒	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
7月21日	木	昼 さばのみりん焼き	5分00秒	4分30秒	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
	夕	味噌カツ名古屋風	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
7月22日	金	昼 ハンバーグトマトソース	5分00秒	4分30秒	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
	夕	ぶりのから揚げピリ辛風味	5分00秒	4分30秒	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
7月23日	土	昼 オムレツのこクリームソース	5分00秒	4分30秒	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
	夕	エビフライセット	5分00秒	4分30秒	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
7月24日	日	昼 牛肉コロッケ	5分00秒	4分30秒	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	316kcal	9.4g	343mg	2.1g
	夕	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	5分00秒	4分30秒	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	435mg	2.0g
7月25日	月	昼 カレー	5分00秒	4分30秒	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
	夕	鮭フライタルタルソース	5分00秒	4分30秒	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
7月26日	火	昼 肉野菜炒め	5分00秒	4分30秒	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
	夕	かに玉の中華あん	5分00秒	4分30秒	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
7月27日	水	昼 ぶり大根	5分00秒	4分30秒	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	308kcal	9.5g	498mg	1.8g
	夕	ハンバーグデミグラスソース	5分00秒	4分30秒	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
7月28日	木	昼 麻婆茄子	5分00秒	4分30秒	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
	夕	白身魚の煮付け	5分00秒	4分30秒	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	304kcal	10.0g	430mg	1.9g
7月29日	金	昼 肉豆腐	5分00秒	4分30秒	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
	夕	豚肉とピーマンの中華炒め	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
7月30日	土	昼 イワシフライの梅マヨソース	5分00秒	4分30秒	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
	夕	味噌カツ名古屋風	5分00秒	4分30秒	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
7月31日	日	昼 豚肉の卵炒め	5分00秒	4分30秒	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	344kcal	9.8g	499mg	2.0g
	夕	揚げさばの味噌煮	5分00秒	4分30秒	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g

