

様 献 立 予 定 表 西 淡 路 希 望 の 家 2020年7月前半

7月1日 (水)			7月2日 (木)			7月3日 (金)			7月4日 (土)		
<ul style="list-style-type: none"> サバの西京焼き たけのこと油揚げの煮物 きゅうりとかまぼこの酢のもの おすまし たこ飯 			<ul style="list-style-type: none"> 豚と玉ねぎのオイスター炒め ヒジキとじゃが芋の煮物 中華スープ ごはん デザート 			<ul style="list-style-type: none"> お好み焼き レンコンと豚の炒り煮 みそ汁 ごはん デザート 			<p>お休み</p> 		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
630kcal	26.6%	18.4%	621kcal	17.2%	18.1%	695kcal	20.4%	25.8%			
7月5日 (日)			7月6日 (月)			7月7日 (火)			7月8日 (水)		
<p>お休み</p> 			<ul style="list-style-type: none"> カレーの揚げびたし 里芋と鶏の煮物 マカロニサラダ 赤だし ごはん 			<ul style="list-style-type: none"> セタそうめん 大根と豚の煮物 いなり寿司 フルーツ 			<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のバター醤油炒め カニシューマイ 青菜とかまぼこのポン酢和え みそ汁 ごはん 		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
604kcal	25.9%	16.1%	586kcal	21.3%	14.5%	645kcal	21.0%	22.8%			
7月9日 (木)			7月10日 (金)			7月11日 (土)			7月12日 (日)		
<ul style="list-style-type: none"> さんまの生姜煮 うの花 きゅうりと小柱の酢のもの かきたま汁 ごはん 			<ul style="list-style-type: none"> ホキの唐揚げ 青梗菜と鶏の炒め物 白菜とちくわのなめ茸和え みそ汁 ごはん 			<p>お休み</p> 			<p>お休み</p> 		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
554kcal	20.1%	17.6%	641kcal	24.4%	19.7%						
7月13日 (月)			7月14日 (火)			7月15日 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> シーフードカレー カリフラワーとピーマンのサラダ ヨーグルト 			<ul style="list-style-type: none"> 豚とキャベツの炒め物 千草焼き フロッコリーと玉ねぎのサラダ みそ汁 ごはん 			<ul style="list-style-type: none"> ぶっかけうどん れんこんと豚の煮物 ほうれん草の豆乳和え ごはん 					
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
617kcal	21.3%	17.4%	668kcal	25.4%	21.6%	723kcal	15.1%	20.9%			