

様 献立予定表 西沢路 希望の家 2020年7月後半

7月16日 (木)			7月17日 (金)			7月18日 (土)			7月19日 (日)		
🍷 チンジャオロース 🍷 ゴマ豆腐 🍷 もやしとしいたけの香味和え 🍷 中華スープ 🍷 ごはん			🍷 鶏のやわらか煮 🍷 白菜とイカのとろみ炒め 🍷 きゅうりのレモン酢和え 🍷 みそ汁 🍷 ごはん			お休み 			お休み 		
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
593* ₀₇	20.8% ^ア	22.0% ^ア	613* ₀₇	27.3% ^ア	13.2% ^ア						
7月20日 (月)			7月21日 (火) 土用の丑の日			7月22日 (水)			7月23日 (木) 海の日		
🍷 豚の筑前煮風 🍷 たまご豆腐 🍷 しろ菜のピーナッツ和え 🍷 みそ汁 🍷 ごはん			🍷 うなちらし 🍷 高野豆腐のサイコロ煮 🍷 きゅうりの浅漬け風 🍷 みそ汁			🍷 豚のゴマ醤油炒め 🍷 白菜と昆布の煮もの 🍷 みそ汁 🍷 ごはん 🍷 デザート			お休み 		
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
631* ₀₇	24.9% ^ア	19.5% ^ア	648* ₀₇	28.3% ^ア	18.4% ^ア	572* ₀₇	15.2% ^ア	16.7% ^ア			
7月24日 (金) スポーツの日			7月25日 (土) 7月26日 (日)			7月27日 (月)			7月28日 (火)		
お休み 			お休み 			🍷 白身魚のグリル 🍷 しろ菜とかんぴょうの煮浸し 🍷 コールスローサラダ 🍷 みそ汁 🍷 ごはん			🍷 ホイコーロー 🍷 うまい菜とカニカマの香味ダシ 🍷 中華スープ 🍷 ごはん 🍷 デザート		
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
			585* ₀₇	25.1% ^ア	17.9% ^ア	581* ₀₇	18.5% ^ア	19.3% ^ア			
7月29日 (水)			7月30日 (木)			7月31日 (金)					
🍷 鶏のマリネソース焼き 🍷 茄子の田舎煮 🍷 ポテトサラダ 🍷 みそ汁 🍷 ごはん			🍷 肉団子の甘酢あん 🍷 たけのこと鶏の煮物 🍷 キャベツの塩ナムル 🍷 みそ汁 🍷 ごはん			🍷 ビーフカレー 🍷 もやしとハムのサラダ 🍷 ヨーグルト					
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			
623* ₀₇	19.0% ^ア	23.6% ^ア	624* ₀₇	20.4% ^ア	20.9% ^ア	660* ₀₇	20.0% ^ア	20.2% ^ア			