

令和5年度
中山の園



献立一覧表



	7月21日 (金)	7月22日 (土)	7月23日 (日)	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)
朝食	ご飯 白菜と人参の味噌汁 しそみそ キャベツの炒め煮 お浸し (山東菜) 牛乳 <590kcal 蛋白質18.6g 脂質16.0g 塩分1.9g>	ご飯 いんげんのみそ汁 きくらげ昆布 大根と半片の煮物 お浸し (小松菜) 牛乳 <525kcal 蛋白質18.3g 脂質10.3g 塩分2.2g>	ご飯 茄子の味噌汁 たらこ和風煮 ワラビの煮付け 青菜ののり酢和え 牛乳 <539kcal 蛋白質18.2g 脂質10.3g 塩分2.3g>	ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 厚焼玉子 すき昆布の煮物 お浸し (白菜) 牛乳 <588kcal 蛋白質22.2g 脂質14.9g 塩分3.1g>	ご飯 白菜と若布の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <657kcal 蛋白質26.6g 脂質20.8g 塩分2.1g>	ご飯 卵とにらの味噌汁 しじみ佃煮 白菜と竹輪の煮物 お浸し (つるむらさき) 牛乳 <601kcal 蛋白質23.1g 脂質12.6g 塩分3.7g>	ご飯 白菜と人参の味噌汁 まろやかわかめ 信田煮 えのき和え 牛乳 <577kcal 蛋白質18.4g 脂質12.1g 塩分2.3g>
	うな井 半片と葱の清汁 かぶの煮物 フルーツ杏仁 <692kcal 蛋白質32.3g 脂質22.4g 塩分2.8g>	たけのご御飯 豚汁 きんぴら肉団子 なばなと卵の和え物 果物 (バナナ) <663kcal 蛋白質24.9g 脂質16.2g 塩分2.0g>	雑穀ご飯 塩ちゃんこ 豆腐チーズオムレツ 生姜醤油和え マンゴープリン (手作り) <677kcal 蛋白質25.8g 脂質22.4g 塩分1.9g>	彩りちりめんご飯 桜麩と三つ葉の清汁 海老フライ 肉ときのこのさっと炒め パイナップルゼリー (手作り) <705kcal 蛋白質24.8g 脂質16.3g 塩分3.6g>	牛井 ツミレと茸の清汁 がんもどきと野菜の炊き合わせ コーヒーゼリー <467kcal 蛋白質13.6g 脂質7.7g 塩分2.0g>	雑穀ご飯 けんちん汁 焼き魚 (鮭糀漬け) 切干の胡麻酢和え 果物 (スイカ) <542kcal 蛋白質27.7g 脂質8.2g 塩分3.1g>	パン (野菜パン) スープ くわいとひじきの肉団子 カリフラワーサラダ ヤクルト400 <619kcal 蛋白質18.7g 脂質22.3g 塩分2.6g>
夕食	麦ご飯 小松菜汁 青椒牛肉 じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <707kcal 蛋白質26.5g 脂質25.7g 塩分2.2g>	麦ご飯 めかぶ汁 焼き魚 (アラスカ目抜き白みりん) ビーフン 白菜とかにカマの酢の物 <525kcal 蛋白質25.9g 脂質8.2g 塩分1.7g>	麦ご飯 大根菜っ葉と人参の味噌汁 揚げだし豆腐 レバニラ炒め きゅうりの梅おかか和え <600kcal 蛋白質17.5g 脂質18.9g 塩分2.3g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 秋刀魚の生姜焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ 茸のおろし和え <597kcal 蛋白質28.9g 脂質11.9g 塩分2.8g>	麦ご飯 山東菜の味噌汁 ハンペン・えび寄せフライ 夕顔のかにあんかけ マカロニサラダ <683kcal 蛋白質24.4g 脂質15.5g 塩分3.0g>	麦ご飯 かぶ汁 しゃぶしゃぶ ゆばの煮物 長芋の梅和え <581kcal 蛋白質25.1g 脂質16.3g 塩分0.9g>	麦ご飯 蕪と凍豆腐の味噌汁 たらのピカタ マーボーなす 玉葱のレモンソテー <659kcal 蛋白質31.5g 脂質24.1g 塩分1.8g>
	計	<1989kcal 蛋白質77.4g 脂質64.1g 塩分6.8g>	<1714kcal 蛋白質69.1g 脂質34.8g 塩分5.9g>	<1815kcal 蛋白質61.5g 脂質51.6g 塩分6.5g>	<1889kcal 蛋白質75.8g 脂質43.2g 塩分9.5g>	<1808kcal 蛋白質64.6g 脂質44.1g 塩分7.1g>	<1724kcal 蛋白質76.0g 脂質37.1g 塩分7.7g>



献立一覧表



	7月28日 (金)	7月29日 (土)	7月30日 (日)	7月31日 (月)				
朝食	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 みずの炒め煮 お浸し (ほうれん草) 牛乳 <597kcal 蛋白質23.6g 脂質14.8g 塩分2.3g>	ご飯 小松菜汁 こんぶつくだ煮 たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳 <563kcal 蛋白質18.9g 脂質12.9g 塩分2.3g>	ご飯 夕顔汁 野菜 キャベツの炒め煮 お浸し (小松菜) 牛乳 <537kcal 蛋白質18.8g 脂質12.9g 塩分2.1g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 栄養豆腐 すき昆布の煮物 おかか和え 牛乳 <574kcal 蛋白質22.1g 脂質13.2g 塩分1.9g>	<div style="text-align: center;"> <p>うし 土用の丑の日に 「うなぎ」を食べる訣</p> <p>「丑の日に「う」つくもの物を食べると夏負けしないと民間伝承をヒントに江戸時代のウナギ屋さんが始めた」、「「うし」の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は諸説ありますが、夏にうなぎを食べるのは理にかなったことです。うなぎは、夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富なのです。食べ物を上手に摂取して健康に過さず、先人の知恵には学ぶことが多いですね。</p> </div>			
	冷やし中華 ニラ饅頭 さつま芋の甘露煮 ももゼリー <686kcal 蛋白質23.7g 脂質13.5g 塩分2.6g>	雑穀ご飯 さつま汁 照焼チキン クルミ和え フルーチェ (メロン) <605kcal 蛋白質24.2g 脂質14.5g 塩分1.9g>	わかめ御飯 半片と葱の清汁 茸の和風オムレツ 南瓜そぼろ煮 果物 (オレンジ) <646kcal 蛋白質25.3g 脂質18.0g 塩分2.2g>	海老ピラフ かにスープ ミートボールのケチャップ煮 フレンチサラダ マスカットゼリー (手作り) <473kcal 蛋白質12.6g 脂質9.3g 塩分3.9g>				
	麦ご飯 夕顔汁 鮭のチーズ焼き ロールキャベツのトマトソース煮 シーフードサラダ <525kcal 蛋白質29.1g 脂質9.5g 塩分1.7g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 魚フライタルタルソース マカロニのソテー 南瓜サラダ <755kcal 蛋白質23.4g 脂質26.0g 塩分1.8g>	麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 焼き魚 (めばる醤油バター風味) 厚揚げの五目煮 酢の物 <518kcal 蛋白質23.8g 脂質9.9g 塩分2.3g>	ご飯 蕪と豆麩の味噌汁 味噌田楽 いか大根 トコロテン <548kcal 蛋白質31.0g 脂質14.2g 塩分2.1g>				
	計 <1809kcal 蛋白質76.4g 脂質37.8g 塩分6.5g>	計 <1923kcal 蛋白質66.5g 脂質53.3g 塩分6.0g>	計 <1701kcal 蛋白質67.9g 脂質40.8g 塩分6.6g>	計 <1595kcal 蛋白質65.7g 脂質36.7g 塩分7.9g>				