

7月 喫茶たんぽぽ

献立表



月	火	水	木	金
3日 ご飯 白菜となめこの味噌汁 エビカツ&コロケ 春雨とカニカマの酢の物	4日 ご飯 コーン入りコンソメスープ チキンピカタ きのことサラダ	5日 ご飯 椎茸と玉子の中華スープ 回鍋肉 焼売	6日 ご飯 ほうとう風味噌汁 白身魚の 野菜甘酢あんかけ 刻みこぶの煮物	7日 季節メニュー ご飯 茄子とオクラの味噌汁 茹で豚 ごまだれがけ レタスとじゃこのサラダ
エネルギー 765 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.4 g 塩 分 4.5 g 野菜の量 126 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 35.5 g 脂 質 15.1 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 210 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.2 g 塩 分 3.4 g 野菜の量 204 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 15.5 g 塩 分 3.9 g 野菜の量 202 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 19.0 g 塩 分 2.8 g 野菜の量 160 g
10日 ご飯 舞茸とキャベツのコンソメスープ 肉団子のトマト煮 ツナサラダ	11日 ご飯 豚汁 鱈の竜田揚げ ほうれん草と白菜の香和え	12日 ご飯 若布としめじの清し汁 牛すき焼き風煮 里芋の胡麻和え	13日 ご飯 お麩の清し汁 豚肉のみそ焼き 炒めなます	14日 ご飯 大根と若布の味噌汁 チキンマヨ焼き インゲン胡麻和え
エネルギー 688 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.1 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 290 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 17.5 g 塩 分 2.1 g 野菜の量 230 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 19.2 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 251 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.9 g 塩 分 2.6 g 野菜の量 214 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 17.4 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 136 g
17日 	18日 ご飯 大根と人参のコンソメスープ ハンバーグステーキ デミソース シーフードサラダ	19日 ご飯 青梗菜とエノキの中華スープ 鶏のから揚げ ねぎソース 玉子とハムともやしの炒め物	20日 ご飯 さつまいもとなめこの味噌汁 白身魚の マヨネーズ焼き 竹輪とピーマンの炒り煮	21日 豚焼肉丼 ニラとはんぺんの中華スープ じゃが芋の塩ナムル フルーツみつ豆
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.8 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 201 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 18.3 g 塩 分 2.0 g 野菜の量 162 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 15.6 g 塩 分 3.2 g 野菜の量 156 g	エネルギー 709 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.9 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 210 g
24日 ご飯 白菜とお麩の味噌汁 ささみチーズカツ 長芋白煮	25日 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 鮭の照焼き 鶏肉と大根の煮物	26日 ご飯 玉子とザーサイの中華スープ 肉野菜炒め 豆腐サラダ	27日 鶏肉の照焼き丼 沢煮椀 さつまいもレモン煮 りんご	28日 ご飯 けんちん汁 サバの味噌煮 切干大根炒め煮
エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.4 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 228 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 14.1 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 134 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 17.2 g 塩 分 3.8 g 野菜の量 226 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 8.5 g 塩 分 2.3 g 野菜の量 222 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 17.9 g 塩 分 3.2 g 野菜の量 136 g
31日 ご飯 ワンタンスープ 海鮮塩炒め 豆腐の中華煮				
エネルギー 676 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 16.7 g 塩 分 3.6 g 野菜の量 237 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。