

# 7月 喫茶たんぽぽ

# 献立表



月	火	水	木	金
<b>2日</b> ご飯 白菜とお麩の味噌汁 ささみチーズカツ 長芋白煮	<b>3日</b> ご飯 けんちん汁 サバの味噌煮 切干大根の炒め煮	<b>4日</b> ご飯 豚肉のカレームニエル 野菜のコンソメ煮 グレープフルーツ	<b>5日</b> ご飯 にゅうめんの味噌汁 鶏肉と根菜の旨煮 アスパラとエノキの梅おかか和え	<b>6日</b> ご飯 玉子と青菜の中華スープ 麻婆豆腐 もやしと若布のポン酢和え
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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g
<b>9日</b> ご飯 さつま芋と若布の味噌汁 和風ハンバーグ きのこソース カニカマサラダ	<b>10日</b> ご飯 マカロニスープ ポークケチャップ カリフラワーとコーンの ごまドレ和え	<b>11日</b> ご飯 里芋と小松菜の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ひじきの炒り煮	<b>12日</b> ご飯 ワンタンスープ 海鮮塩炒め ポテトとコーンのマヨ和え	<b>13日</b> ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが
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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g
<b>16日</b> 	<b>17日</b> ご飯 ミックスビーンズスープ フライ盛合せ 春雨とカニカマの酢の物	<b>18日</b> ご飯 玉子と椎茸の中華スープ 家常豆腐 切干大根の中華サラダ	<b>19日</b> ご飯 玉葱と人参のコンソメスープ 白身魚のステーキ マカロニサラダ	<b>20日</b> <span style="color: pink;">季節メニュー</span> ご飯 若布ともやしの中華スープ 鶏肉とアスパラの チリソース カニカマと白菜の中華和え
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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g
<b>23日</b> 豚焼肉丼 ニラとはんぺんの中華スープ じゃが芋のナムル フルーツみつ豆	<b>24日</b> ご飯 チキンとたっぷりきの 子のクリームシチュー コーンサラダ オレンジ	<b>25日</b> ご飯 キャベツとしめじの味噌汁 魚の磯辺揚げ 五目豆煮	<b>26日</b> ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛肉のオイスター ソース炒め 生姜醤油和え	<b>27日</b> ご飯 素麺と茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋と人参の煮物
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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g
<b>30日</b> ご飯 お麩となめこの味噌汁 とんかつ 金平ごぼう	<b>31日</b> ご飯 根菜と椎茸の清し汁 鮭のごま味噌焼き 南瓜のそぼろ煮			
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	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。