

【7月】普通食献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯170g...エネルギー 286kcal

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きかこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

仕入れ状況により
メニューは急遽変更になる
事がございます。
当日のメニュー表を
ご確認下さいませ。



高齢者向け配食サービス
熱海・湯河原店

住所 湯河原町土肥4-8-14
TEL 0465-20-3011

	昼食	夕食		昼食	夕食
7月1日	牛しぐれ煮 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮 エネルギー 174kcal 塩分 1.7g	とんかつ キャベツのコールスローサラダ 南瓜と蓮根のハニーソース 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 215kcal 塩分 1.6g	7月8日	肉豆腐 コンニャクの中巻和え 鶏団子の炊き合わせ 白菜の煮浸し エネルギー 150kcal 塩分 1.8g	赤魚の塩焼き ブロッコリーソテー インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 りぼんパスタのペペロン風 エネルギー 153kcal 塩分 2.4g
7月2日	モウカのレモンペッパー風味焼き ミックスピーマンマリネ 大豆サラダ さつま芋の煮しめ 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 190kcal 塩分 2.4g	野菜と豚肉のカレー炒め 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 158kcal 塩分 1.7g	7月9日	銀ヒラスの西京焼き 黄ピーマンマリネ 彩りしんじょう 海老の和風玉子どじ 蓮根の胡麻和え エネルギー 185kcal 塩分 1.7g	豚キムチ鍋風 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ きのこのおひたし エネルギー 199kcal 塩分 1.9g
7月3日	海鮮チリソース炒め えのきのおろし和え 白菜とミンチの中華炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 139kcal 塩分 2.1g	サワラの煮付け 人参マリネサラダ カリフラワーのレモンマリネ 中華うま煮炒め ほうれん草のナムル エネルギー 159kcal 塩分 2.1g	7月10日	豚肉と筍のネギ塩炒め さつまいもサラダ きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 185kcal 塩分 1.9g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) インゲンの利休和え エノキ茸の煮浸し 肉野菜炒め 牛蒡の中華マリネ エネルギー 129kcal 塩分 1.8g
7月4日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ピーマンとナスの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 筑前煮 大根なます エネルギー 215kcal 塩分 2.2g	トマトオムレツ きのこのバター醤油炒め カニ風味サラダ ずき焼き風煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 205kcal 塩分 1.9g	7月11日	サバのおろし煮 ベジタブルソテー 小松菜と油揚げの煮浸し がんもの含め煮 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め エネルギー 246kcal 塩分 1.9g	牛肉とインゲンの炒め物 白菜の生姜和え 田舎煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 147kcal 塩分 1.9g
7月5日	豚肉とナスの味噌炒め ほうれん草とタコのにんにく和え マーボー豆腐 南瓜サラダ エネルギー 183kcal 塩分 1.8g	若鶏の利休焼き 牛蒡の当座煮 ツナのあっさり煮 カレー風味ソテー 中華風もやし炒め エネルギー 188kcal 塩分 1.8g	7月12日	韓国風焼肉炒め ほうれん草オムレツ 枝豆とカニカマの煮物 ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め 小松菜の胡麻和え エネルギー 192kcal 塩分 1.7g	ハンバーグオニオンソース 山芋とアスパラのお浸し 南瓜煮 あさりとほうれん草の玉子どじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 166kcal 塩分 2.5g
7月6日	サバの照焼き しば漬 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏ゴボウ わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 250kcal 塩分 2.2g	牛すきやき タマゴマカロニサラダ 大根さくら漬 五目ひじき エネルギー 212kcal 塩分 2.5g	7月13日	豚肉の中華風ピリ辛炒め マカロニサラダ 豆腐の和風煮 ワカメの酢の物 エネルギー 167kcal 塩分 2.0g	えび入りカツ 大豆のオリーブ炒め 切干大根煮 糸コンと鶏肉の煮物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 175kcal 塩分 2.1g
7月7日	鶏肉と里芋のカレー煮 キャベツとツナのレモン和え 豆腐の挽肉包み チンゲン菜の煮浸し エネルギー 166kcal 塩分 1.7g	豚肉の甘辛炒め ミックスピーンズ あさりどじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 215kcal 塩分 2.1g	7月14日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 蓮根のレモン酢漬 イカと大根の炒め煮 コーンとツナのサラダ エネルギー 196kcal 塩分 1.8g	えび入りカツ 切干大根煮 糸コンと鶏肉の煮物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 200kcal 塩分 1.8g