



# 7月 ヘルシー献立表



【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
<b>1日</b>	192	14.3	5.8	20.1	2.6	<b>2日</b>	189	16.0	8.6	13.2	2.4	<b>3日</b>	187	15.7	6.7	16.7	1.7	<b>4日</b>	198	17.4	7.5	13.8	2.2	<b>5日</b>	193	14.0	10.1	12.9	1.9
<b>あじ照焼き</b> キャベツ柔らか煮 ふき人参金平						<b>たら蒸甘酢あん</b> 高野豆腐ラトウイユ もやし竹輪ごま酢和え						<b>鶏蒸おろしあん</b> 野菜トマト煮 ブロッコリーピーナツ和え						<b>さば塩焼き</b> 大根、竹輪、人参煮 鶏胸南蛮漬け						<b>ほっけ塩焼き</b> もやし丸天炒め ポテトサラダ					
<b>8日</b>	198	16.5	10.0	11.5	2.1	<b>9日</b>	207	14.1	8.5	18.0	2.2	<b>10日</b>	206	13.1	7.4	21.7	2.2	<b>11日</b>	175	13.7	5.7	18.4	2.2	<b>12日</b>	203	18.1	7.5	17.1	1.3
<b>ます塩焼き</b> 千切り野菜炒め 大根ごま酢和え						<b>ほき蒸ゆずあん</b> 人参マリネ キャベツハム炒め						<b>赤魚照焼き</b> 肉大根 海苔もやし						<b>かれい蒸生姜あん</b> 大根寄せ煮 小松菜ゆず和え						<b>鶏蒸野菜あん</b> 菜の花ごま和え 切干ベーコン煮					
<b>15日</b>						<b>16日</b>	199	17.5	8.3	14.1	2.0	<b>17日</b>	194	14.9	5.9	20.4	2.5	<b>18日</b>	184	14.2	7.4	14.3	2.2	<b>19日</b>	195	12.5	10.4	14.6	1.5
<b>ほっけ塩焼き</b> 厚揚げ黒こん煮 人参マスタード炒め						<b>あじカレー焼き</b> ほうれん草ピーナツ和え 白菜くたくた煮						<b>ほき蒸中華あん</b> もやしピリ辛炒め マカロニマリネ						<b>たら蒸きのこあん</b> 五目金平 人参豆マリネ											
<b>22日</b>	189	14.1	6.5	19.1	1.8	<b>23日</b>	201	14.6	8.2	17.3	1.5	<b>24日</b>	208	14.5	10.7	13.5	2.0	<b>25日</b>	198	15.8	7.4	17.5	1.9	<b>26日</b>	196	17.4	6.8	17.0	2.6
<b>赤魚幽庵焼き</b> ほうれん草卵和え 牛蒡大判金平						<b>かれい蒸野菜あん</b> がめ煮高野 キャベツしぐれサラダ						<b>ぶり照焼き</b> 五目うま煮 青梗菜ごま和え						<b>鶏蒸甘酢あん</b> 大根しめじ金平 ジャージャン豆腐						<b>ます香草焼き</b> 豚と牛蒡すき焼き風 ブロッコリー味噌和え					
<b>29日</b>	197	16.4	7.6	17.5	2.2	<b>30日</b>	192	11.2	10.1	13.6	1.9	<b>31日</b>	198	16.1	8.1	16.3	2.1	※ご注文の変更は当日朝9時までをお願いいたします。 ※献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。 ※ご飯のカロリーは302calです。  <b>(株)ゆのたに 調理センター</b> ☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088											
<b>さば塩焼き</b> 菜の花しぐれ和え 切昆布煮						<b>鶏照焼き</b> 青梗菜ゆず和え 牛蒡しめじ金平						<b>たら蒸香り野菜</b> 高野豆腐寄せ煮 ブロッコリーおかか和え																	