

# 南大立表



	7月 9日 (日)	7月 10日 (月)	7月 11日 (火)	7月 12日 (水)	7月 13日 (木)	7月 14日 (金)	7月 15日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 大根・とろろ昆布 ごぼうのピリ辛炒め煮 (さつま揚げ・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 あさり・小松菜 はんぺんのあんかけ (三つ葉・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 かぶ・小ねぎ オムレツ〜ケチャップ〜 付)小松菜とベーコンの炒め	ご飯 味噌汁 なめこ・しろ菜 ウインナーと野菜の塩麴炒め (玉ねぎ・人参・白菜)	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・豆苗 ほうれん草のふわふわ卵炒め (魚肉ソーセージ・人参)	ご飯 味噌汁 もやし・小ねぎ 茄子と厚揚げの白だし煮 (絹さや・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 大根・長ネギ アスパラとベーコンのおかか炒め (じゃが芋・玉ねぎ)
食	梅ザーサイ 漬物 カゴメビフィズス	ひきわり納豆 漬物 牛乳	便利なひじきと野菜の炒り煮 漬物  牛乳	塩辛 漬物	とろろ芋 漬物 エリー	かける卵ソース 漬物 エリー	三色豆 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 厚揚げ・チンゲン菜 赤魚の唐揚げ 付)玉ねぎと人参の炒め じゃが芋とウインナー炒め (ミックスペジタブル) 黄桃缶	ご飯 味噌汁 水菜・さつま芋 豚肉のキムチ炒め (キャベツ・にら・赤ピーマン) 長芋の酢の物 (貝割れ大根・人参) パイン缶	ご飯 味噌汁 長ネギ・油揚げ 焼きサバの酢醤油漬け 付)スナックえんどう キャベツと木耳のピーナツ和え (人参) キウイフルーツ	焼きそばパン・ミニあんぱん シチュー 野菜マリネサラダ (ささ身・大根・ミニトマトなど) 梨缶  牛乳	ご飯 味噌汁 菜の花・豆麴 チキンカツ 付)キャベツ さつま芋とごぼうの炒め物 (人参) メロンムース	ポークカレー スープ マカロニ・わかめ トマトとアボカドのサラダ (玉ねぎ・コーン) ぶどうゼリー 	冷やしラーメン ブロッコリーサラダ (ツナ・赤ピーマン) みかん缶 
夕	ご飯 味噌汁 豆苗・もやし 鶏肉のバター醤油炒め (エリンギ・さやいんげんなど) 卵サラダ  (カリフラワー・胡瓜)	ご飯 味噌汁 ふのり・ほうれん草 鮭の塩焼き 付)ししとう炒め  ミニロールキャベツ (玉ねぎ・ベーコン)	ご飯 味噌汁 わかめ・ごぼう 鶏肉と落の煮物 (姫竹・人参・絹さや) 白菜の甘酢生姜和え	ご飯 味噌汁 卵・小ねぎ たらの味噌漬け焼き 付)ピーマンと人参炒め 巾着と野菜の煮物 (かぶ・花形人参)	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・ふのり 豚肉と大根の和風煮 (しめじ・さやいんげん) 春菊としらす干しのしょう油和え	ご飯 味噌汁 チンゲン菜・はんぺん ホッケの塩焼き 付)大根おろし、しそ葉 れんこんと落の豆そぼろ煮 (人参・白滝)	ご飯 味噌汁 白菜・大根の葉 野菜コロツケ 付)パセリ・クリンクルキャロット 人参とキャベツの卵炒め (むき枝豆)
栄養価	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 48.3 g 脂質 38.7 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1436 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 11.9 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 47.6 g 脂質 43.1 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1458 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 43.3 g 食塩相当量 7.6 g
野菜	230 g	205 g	265 g	281 g	273 g	310 g	241 g
備考							

\*材料の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。