

7月お弁当献立表

令和4年

2022年 マザアス多摩川苑 ☎ 582-1675

月	火	水	木	金	土
					16
					混ぜ込みいなり寿司 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 卵焼き 小松菜と人参のごま和え 白桃アイス缶
					カロリー 542kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.7g 食塩相当量 2.9g
18	19	20	21	22	23
ご飯 味噌汁 かじきの塩麴焼き 卵サラダ おくらとツナのごま和え すいか	ひじきご飯 味噌汁 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 コーン入りサラダ 枝豆そぼろ オレンジ缶	おにぎり のっぺい汁 南瓜そぼろあん 千切り野菜の和え物 ゴールデンキウイ	ご飯 味噌汁 チキン明太マヨネーズ焼き 炒り卵の花 トマトサラダ わらび餅きなこ	ご飯 味噌汁 かわいいのカレーパン粉焼き 冬瓜と鶏の煮物 南瓜サラダ 黄桃アイス缶	ご飯 味噌汁 白身魚のピカタ 大根そぼろ煮 ブロッコリーのおかかマヨネーズ ソフール
カロリー 610kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.0g 食塩相当量 2.5g	カロリー 626kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	カロリー 526kcal たんぱく質 16.3g 脂質 4.6g 食塩相当量 3.2g	カロリー 689kcal たんぱく質 32.1g 脂質 23.1g 食塩相当量 3.1g	カロリー 623kcal たんぱく質 30.0g 脂質 14.8g 食塩相当量 3.5g	カロリー 643kcal たんぱく質 35.4g 脂質 20.2g 食塩相当量 3.3g
25	26	27	28	29	30
チャーハン チンゲン菜スープ えび焼売 バンバンジーサラダ たたきごぼう ハニーヨーグルト	ご飯 清汁(玉子豆腐・おくら) かじきのにんにく醤油ソテー 茄子としめじの炒め煮 にんじんの白和え びわ缶	夏野菜カレー らっきょう漬け エッグサラダ 小松菜としらすのお浸し クリームすいか	ご飯 けんちん汁 さわらの焼き漬け 大根と豚肉の煮物 小松菜のごまみそ和え いよかん缶	ご飯 味噌汁 焼肉きのこソースかけ 冬瓜とハムの煮物 お浸し 洋梨缶	ご飯 千切り野菜のスープ 白身魚のカレーパン粉焼き 里芋とこんにゃく味噌煮 ポテトサラダ メロン
カロリー 629kcal たんぱく質 28.0g 脂質 18.2g 食塩相当量 3.9g	カロリー 516kcal たんぱく質 30.0g 脂質 9.4g 食塩相当量 3.2g	カロリー 581kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.1g 食塩相当量 3.0g	カロリー 572kcal たんぱく質 30.2g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.3g	カロリー 588kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.9g	カロリー 542kcal たんぱく質 26.7g 脂質 10.4g 食塩相当量 2.9g

○材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります。
 ○お食事の変更は、前日の午後5時までにご連絡下さい。

☆お食事は、午後2時までにお召し上がりになり、
 食べ残した物は処分して下さい。