

あいあい松戸 7月献立表

	月	火	水	木	金	土
昼食						
3時						
昼食	<p>2</p> <p>[A] 豚肉と厚揚げのうま煮 [B] 赤魚の生姜煮 [共通料理] 御飯 ブロッコリーサラダ 里芋のゆめそかけ 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>蜜焼きチーズケーキ [A]エネルギー - 598kcal [B]エネルギー - 570kcal</p>	<p>3</p> <p>[A] 八宝菜 [B] 鮭フライ [共通料理] 御飯 ごぼう土佐煮 キャベツとツナの和え物 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>金時芋あんまん [A]エネルギー - 714kcal [B]エネルギー - 777kcal</p>	<p>4</p> <p>[A] 豚肉の葱塩焼き [B] 鯖のマスタード焼 [共通料理] 御飯 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え 漬物・果物・かき玉汁</p> <p>3時</p> <p>ロールケーキ [A]エネルギー - 686kcal [B]エネルギー - 713kcal</p>	<p>5</p> <p>[A] 松風焼 [B] 太刀魚のごま酢かけ [共通料理] 御飯 ゆかり御飯 切干大根の煮物 春雨の酢の物 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>しっとりまんじゅう [A]エネルギー - 768kcal [B]エネルギー - 787kcal</p>	<p>6</p> <p>[A] ピーマンの肉詰め [B] ほっけの塩焼き [共通料理] 御飯 とうもろこし御飯 ひじきの炒り煮 冷奴 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>コーヒー蒸しパン [A]エネルギー - 764kcal [B]エネルギー - 609kcal</p>	<p>7</p> <p>[A] 鶏肉の酢豚風 [B] さわらの中華蒸し [共通料理] 御飯 カニしゅうまい 小松菜の辛し和え 漬物・果物・中華スープ</p> <p>3時</p> <p>七夕ゼリー [A]エネルギー - 654kcal [B]エネルギー - 662kcal</p>
昼食	<p>9</p> <p>[A] 豚肉のブルコギ風 [B] カレイの照焼き [共通料理] 御飯 揚げナスのみぞれ煮 金時煮豆 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>誕生会ケーキ [A]エネルギー - 764kcal [B]エネルギー - 640kcal</p>	<p>10</p> <p>[A] 鶏のマスタード焼 [B] あじの南蛮漬 [共通料理] 御飯 大根コンソメ煮 青梗菜のナムル 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>誕生会ケーキ [A]エネルギー - 649kcal [B]エネルギー - 648kcal</p>	<p>11</p> <p>[A] 煮込みハンバーグ [B] 鯖のカレーソテー [共通料理] 御飯 かぼちゃのサラダ もやしときゅうりの酢の物 漬物・果物・コンソメスープ</p> <p>3時</p> <p>メープルドーナツ [A]エネルギー - 609kcal [B]エネルギー - 502kcal</p>	<p>12</p> <p>[A] -ロヒレカツ [B] 白身魚のトマト煮 [共通料理] 御飯 なべしぎ オクラのお浸し 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>エクレア [A]エネルギー - 727kcal [B]エネルギー - 561kcal</p>	<p>13</p> <p>[A] 麻婆豆腐 [B] すずきの生姜焼き [共通料理] 御飯 小松菜の煮浸し パンサンスー 漬物・果物・中華スープ</p> <p>3時</p> <p>もみじまんじゅう [A]エネルギー - 715kcal [B]エネルギー - 723kcal</p>	<p>14</p> <p>[A] 肉野菜炒め [B] 鮭の照り焼き [共通料理] 御飯 がんもの煮物 かぶのサラダ 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>パウムクーヘン [A]エネルギー - 679kcal [B]エネルギー - 678kcal</p>
昼食	<p>16</p> <p>[A] 豚肉ときのこの高菜炒め [B] さわらの甘辛胡麻焼き [共通料理] 御飯 里芋の炊き合わせ カニカマと大根のマヨ和え 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>たいやき [A]エネルギー - 710kcal [B]エネルギー - 716kcal</p>	<p>17</p> <p>[A] 夏野菜カレー [B] 御飯・鮭の西京漬焼き [共通料理] 御飯 春雨なめこ三杯酢 ゆで卵とキャベツのつが 漬物・果物・コンソメスープ</p> <p>3時</p> <p>小倉サンド [A]エネルギー - 643kcal [B]エネルギー - 637kcal</p>	<p>18</p> <p>《イベント食》 ・流しそうめん ・夏野菜のつぶろ ・おにぎり ・漬物 ・果物</p> <p>3時</p> <p>蒸しケーキ(バナナ) エネルギー - 760kcal</p>	<p>19</p> <p>[A] そぼろ丼 [B] 鮭丼 [共通料理] 御飯 なすの田楽 大根サラダ 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>黒糖まんじゅう [A]エネルギー - 695kcal [B]エネルギー - 639kcal</p>	<p>20</p> <p>[A] 回鍋肉 [B] 鯖の味噌煮 [共通料理] 御飯 ポテトサラダ かぶの甘酢 漬物・果物・清汁</p> <p>3時</p> <p>マスカットゼリー [A]エネルギー - 625kcal [B]エネルギー - 728kcal</p>	<p>21</p> <p>[A] 鶏肉南蛮漬け [B] 太刀魚の塩焼き [共通料理] 御飯 枝豆御飯 長芋の梅和え ブロッコリーの磯ちらしあん 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>バナナケーキ [A]エネルギー - 624kcal [B]エネルギー - 559kcal</p>
昼食	<p>23</p> <p>[A] 鶏の唐揚げ [B] 赤魚の野菜蒸し [共通料理] 御飯 五目煮豆 ほうれん草ごま和え 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>パウムクーヘン [A]エネルギー - 610kcal [B]エネルギー - 474kcal</p>	<p>24</p> <p>[A] ゴーヤチャンプルー [B] さばの揚げ浸し [共通料理] 御飯 カボチャの煮物 胡瓜の酢の物 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>おやき [A]エネルギー - 637kcal [B]エネルギー - 690kcal</p>	<p>25</p> <p>[A] 豚肉とキムチの炒め物 [B] 鮭のムニエル [共通料理] 御飯 冬瓜のうすくず煮 オクラのお浸し 漬物・果物・中華スープ</p> <p>3時</p> <p>ピーチゼリー [A]エネルギー - 576kcal [B]エネルギー - 618kcal</p>	<p>26</p> <p>[A] 鶏肉のきのこソース [B] 鮭のムニエル [共通料理] 御飯 じゃが芋のコンソメ炒め マカロニサラダ 漬物・果物・コンソメスープ</p> <p>3時</p> <p>金時芋まんじゅう [A]エネルギー - 796kcal [B]エネルギー - 786kcal</p>	<p>27</p> <p>[A] 豚の梅醤油炒め [B] あじの梅しそ焼き [共通料理] 御飯 大根の有馬煮 なめ草和え 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>故郷リコケ [A]エネルギー - 761kcal [B]エネルギー - 533kcal</p>	<p>28</p> <p>[A] 鶏肉の照り焼き [B] さわらの磯辺焼き [共通料理] 御飯 ピーンズサラダ かぶの利久煮 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>プリン [A]エネルギー - 716kcal [B]エネルギー - 651kcal</p>
昼食	<p>30</p> <p>[A] 豚肉と玉子の中華風炒め [B] 海老と玉子の中華風炒め [共通料理] 御飯 さつまいもの甘煮 もやし大葉土佐和え 漬物・果物・味噌汁</p> <p>3時</p> <p>チョコケーキ [A]エネルギー - 761kcal [B]エネルギー - 750kcal</p>	<p>31</p> <p>[A] ハンバーグ [B] カレイのトマト煮 [共通料理] 御飯 ほうれん草とツナのさっと煮 コールスローサラダ 漬物・果物・コンソメスープ</p> <p>3時</p> <p>オレンジゼリー [A]エネルギー - 687kcal [B]エネルギー - 575kcal</p>	<p>代表的な夏野菜には、きゅうり、とまと、ピーマン、なす、とうもろこし、かぼちゃ、ゴーヤなどがあり、カラフルな色とりが楽しめます。一年中、手に入るようになった夏野菜ですが、旬の時期に一番栄養価が高く、その季節に身体が必要としている栄養素をもっています。水分やビタミン類、カリウムを多く含んでいるものが多く、身体にもった熱を身体の中から、クールダウンしてくれます。食材を、酢の物や、油で炒めるといった味付け・調理は、効率よく栄養素を吸収できる組み合わせになっていたりします。</p>			