



7月 献立表 (夕食)

管理栄養士 松島 潔美

1食あたり(目安) エネルギー： 750 ～ 800 kcal たんぱく質： 21～27 g 塩分：3～4 g	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のチンジャオロース	鶏むね肉の竜田揚げ	赤魚のおろし煮	豚肉の味噌風味焼き	エビと鶏ムネ肉のチリソース	鶏肉の梅風味焼き
	南瓜とすき昆布の煮物	大根と油揚げの煮物	きんぴらしらたき	茄子と油揚げの煮物	里芋の胡麻だれかけ	高野豆腐と野菜の煮物
	蕪と人参の酢の物	青菜の辛し和え	胡瓜と パイナップルの酢の物	キャベツと 青菜の胡麻和え	きゅうりと みょうがの酢の物	青菜のえのき和え
すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鮭の照焼き	豚肉の生姜焼き	鰯フライ	鶏肉のカレーソース煮	かじきの葱味噌焼き	豚肉のくわ焼き	鯖の韓国風照り焼き
南瓜の甘煮	蕪のえびあんかけ	のっぺい風煮物	茄子と人参の煮物	塩肉じゃが	ひじきの煮物	鶏ひき肉と 大根の生姜醤油煮
ひじきサラダ	青菜のおひたし	キュウリの辛子酢和え	小松菜と わかめの生姜和え	白菜のコールスローサラダ	青菜と春雨の胡麻和え	キャベツの甘酢和え
すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉の南部焼き	鰯の竜田揚げ	豚肉の山椒焼き	鮭のムニエル野菜ソース	ドライカレー	鶏肉と 茄子のオニオンソース	洋風煮豚
長芋と蒟蒻の 炊き合わせ	さつま芋の 味噌トマト炒め	里芋と車麩の煮物	筑前煮	南瓜と人参の煮物	切り干し大根の煮物	ラタトゥイユ
青菜の辛し和え	大根の中華風マリネ	青菜と白菜のお浸し	茄子とトマトの生姜風味	キャベツと 竹輪の梅肉和え	青菜と人参の土佐和え	きゅうりと みょうがの酢の物
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
かじき まぐろの竜田揚げ	鶏肉の香草焼き	鰯の焼き漬け	トンカツ	鶏肉と卵の照煮	ぶりの照り焼き	鮭の味噌ソース焼き
冬瓜と油揚げの煮物	高野豆腐の 野菜あんかけ	根菜の土佐煮	茄子と車麩の煮物	里芋人参の含め煮	肉じゃが豚肉	ひじきの五目煮
青菜の五味和え	コールスローサラダ	小松菜と わかめの生姜和え	春雨サラダ	小松菜と しめじの胡麻和え	三色なます	青菜のえのき和え
味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	 温暖化が進み、夏がとても過ごしにくくなりました。午前中日が高くなる前に少し散歩したり、午後日が傾いてからお買い物に出たり、工夫しながら外出しましょう。お家に居る時は冷房を付け、喉の渇きを感じなくても水分をとるようにしましょう。 管理栄養士 松島潔美 		
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
豚肉の バーベキューソース焼き	白身魚の香り蒸し	鶏肉と 野菜のトマトソース煮	鰯フライ			
長芋の白煮	南瓜のそぼろあんかけ	すき昆布と野菜の煮物	春雨と豚肉の炒め物			
きゅうりと 白菜の中華和え	青菜と しめじの辛子和え	わかめの酢の物	青菜と人参の土佐和え			
味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁			



○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

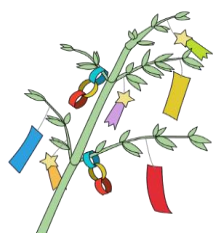
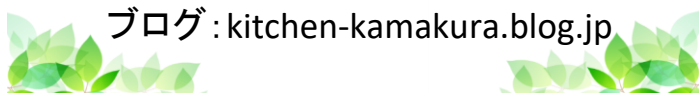
◎ ふつつ配食 1, 053 円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利

1, 053円ー500 円 = 553 円

1食 553 円(税込み)

ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939