

2016 7月 桂千代原ロデイサービスセンター 今月のごはん

月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	3
				さばの塩麹焼き 炊き合わせ デザート <small>599kcal 3.60g 738.0mg</small>	白身魚のマヨネーズ焼き ひじき大豆煮 デザート <small>583kcal 3.30g 845.0mg</small>		
4	5	6	7 **七夕祭り**	8	9	10	
ミートローフ パンプキンサラダ デザート <small>555kcal 3.40g 789.0mg</small>	赤魚の西京焼き 炊きあわせ デザート <small>520kcal 3.80g 682.0mg</small>	鮭の黄金焼き 野菜のピクルス デザート <small>601kcal 3.10g 775.0mg</small>	七夕そうめん 夏の天ぷら盛合せ デザート <small>634kcal 3.10g 640.0mg</small>	酢豚 太もやしとニラのナムル デザート <small>527kcal 3.40mg 734.0mg</small>	メバルの煮付け 胡瓜とちりめんの酢の物 デザート <small>482kcal 3.20g 806.0mg</small>		
11	12	13	14	15	16	17	
カツの玉子とじ 法蓮草もごまあえ デザート <small>604kcal 3.60g 785.0mg</small>	お好み焼き ハニータピ デザート <small>539kcal 2.20g 789.0mg</small>	鱈のソテーオニオンソース 切干大根の和え物 デザート <small>577kcal 3.40g 1126.0mg</small>	八宝菜 里芋の煮ころがし デザート <small>495kcal 3.30g 815.0mg</small>	ほっけの塩焼き 炊きあわせ デザート <small>535kcal 3.10g 759.0mg</small>	豚肉のソテーハニーマスタード添 法蓮草のナムル デザート <small>495kcal 2.9g 737.0mg</small>		
18	19	20	21	22	23	24	
えびピラフ 夏野菜の炊きあわせ デザート <small>545kcal 3.50g 649.0mg</small>	かれのいの南蛮漬け 炊き合わせ デザート <small>509kcal 2.60g 667.0mg</small>	夏野菜カレー 豆腐サラダ デザート <small>601kcal 3.10g 1134.0mg</small>	さけの塩麹焼き テヂミ デザート <small>597kcal 3.90g 726.0mg</small>	五目焼きそば レタスサラダ デザート <small>512kcal 3.80g 766.0mg</small>	肉じゃが 冷奴 デザート <small>598kcal 3.70g 960.0mg</small>		
25	26	27	28	29	30 *土用の丑*	31	
鱈の竜田焼き マセドアンサラダ デザート <small>569kcal 3.10g 801.0mg</small>	豚肉と茄子の味噌炒め プレーンオムレツ デザート <small>485kcal 2.50g 630.0mg</small>	鶏肉と大根の煮物 法蓮草のなたね和え デザート <small>558kcal 3.90g 991mg</small>	煮込みハンバーグ 野菜のナムル デザート <small>596kcal 3.30g 997.0mg</small>	銀鮭のカレームニエル ひじきとささみの和え物 デザート <small>678kcal 3.50g 972.0mg</small>	うなぎ散らし寿司 炊き合わせ デザート <small>560kcal 3.90g 686.0mg</small>		

