

<p>7月31日 ごはん、焼き肉、冬瓜の海老あんかけ、もやしとほうれん草の胡麻酢和え、胡麻豆腐ペロリン、果物 584kcal 2.1g</p>	<p>平成23年7月 お献立 ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘 TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287 ※献立内容は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承をお願いします。</p> 					<p>1 ごはん、海老のかき揚げ、出巻き卵、ごぼうと牛肉の煮物、青梗菜と厚揚げの味噌煮、きゅうりとクラゲの酢物 599kcal 2.5g</p>	<p>2 ごはん、鮭の南蛮漬け、茄子田楽、卵の煮袋と炊合わせ、金平ごぼう、おくらのおろし和え、スイカ 599kcal 2.9g</p>
<p>3 ごはん、魚照り焼き、付合せ、こうや豆腐の卵とじ、こんにゃくと人参のごま金平、きゅうりとミョウガの酢物、豆乳もち 587kcal 2.2g</p>	<p>4 ごはん、鮭とカリフラワーのバジル焼、、付合せ、出巻き卵、茄子の味噌炒め、もやしとピーマン炒め、きゅうりの胡麻酢和え、果物 588kcal 2.4g</p>	<p>5 ごはん、煮込みハンバーグ、ゆでキャベツ、じゃがいも金平、ひじき大豆、青梗菜の酢味噌和え、高菜の油炒め、果物 594kcal 2.6g</p>	<p>6 ごはん、魚塩焼き、出巻き卵、じゃがいもとベーコンの炒め煮、茄子とインゲン胡麻和え、玉ねぎ酢物、煮豆 576kcal 2.3g</p>	<p>7 ごはん、セタソーメン、白身魚のフライ、キャベツ胡麻和え、蒸し茄子の酢物、胡麻豆腐ペロリン、果物 588kcal 2.4g</p>	<p>8 ごはん、豚の生姜焼き、きのこソテー、出巻き卵、切干大根の煮物、もやしの胡麻酢和え、高菜の油炒め、果物 582kcal 2.7g</p>	<p>9 ごはん、キスとマイタケの天ぷら、じゃがいものそぼろ煮、五目ヒジキ、さやインゲンのピーナッツ和え、生姜甘酢漬 577kcal 2.9g</p>	
<p>10 ごはん、回鍋肉(ホイコーロウ)味噌炒め、出巻き卵、レンコンの金平、ポテトのツナサラダ、もずく酢、ミニトマト 599kcal 2.7g</p>	<p>11 ごはん、筑前煮、出巻き卵、茄子田楽、カリフラワーとじゃがいものカレー煮、トマトのサラダ、白花豆煮 596kcal 2.7g</p>	<p>12 ごはん、牛肉のすき焼き風煮、レンコンのはさみ揚げキャベツ添え、付合せ、玉ねぎの胡麻酢和え、高菜の油炒め 5987kcal 2.6g</p>	<p>13 ごはん、魚照り焼き、トマト、青梗菜と厚揚げの親子煮、蒸し茄子の味噌かけ、南瓜のサラダ、らっきょ漬け 595kcal 2.3g</p>	<p>14 ごはん、おでん、ミートローフ野菜添え、野菜炒め、奈良漬、果物 591kcal 2.4g</p>	<p>15 ごはん、鶏肉とエビのチリソース煮、椎茸とこうや豆腐の含め煮、切干し大根の煮物、もずくの酢物、金時豆煮 595kcal 2.7g</p>	<p>16 ごはん、鯖味噌煮、出巻き卵、炊合わせ、蒸し茄子のからしマヨネーズ和え、玉ねぎとわかめの酢もの 595kcal 2.5g</p>	
<p>17 チラシ寿司、海老のフリッター野菜添え、こんにゃくと野菜の煮物、オクラのおかか和え、白玉団子、ミニトマト 597kcal 2.5g</p>	<p>18 あずきごはん、魚塩焼き、焼きビーフン、ほうれん草胡麻醤油かけ、ゆで卵、大根酢物、フルーツゼリー 577kcal 1.8g</p>	<p>19 ごはん、海老と青菜のクリーム煮、がんもどきと高野豆腐の煮物、さつま芋の天ぷら、おくらとわかめの生姜和え、きゅうりの胡麻酢和え 592kcal 2.8g</p>	<p>20 ごはん、魚煮付け、出巻き卵、茄子のひすい煮、ヒジキ大豆の味噌煮、じゃがいもの海苔和え、大根の甘酢サラダ、果物 586kcal 2.9g</p>	<p>21 ごはん、うなぎのかば焼き、茄子のカレー醤油炒め、ゴーヤーチャンプルー、ミニトマト、さやいんげんの胡麻和え、きゅうりの酢物 597kcal 2.4g</p>	<p>22 ごはん、酢豚、厚揚げ煮、大根煮付け、もやしとニラのナムル、高菜油炒め、果物 595kcal 2.9g</p>	<p>23 ごはん、コロッケ、竹輪の磯部和え、キャベツのツナ和え、金平ごぼう、きゅうりとゆで卵のサラダ、トマトの酢漬け 597kcal 2.5g</p>	
<p>24 ごはん、鯖の塩焼き、付合せ、ミートボールのトマト煮、煮卵、里芋とレンコンの煮物、蒸かまぼこ、らっきょ 596kcal 2.9g</p>	<p>25 ごはん、天ぷら盛り合せ、ごぼうの親子煮、焼き茄子、きゅうりの酢物、水ようかん 594kcal 2.5g</p>	<p>26 ごはん、魚南蛮漬け、かぼちゃのそぼろ煮、小松菜と厚揚げ煮、白菜とエノキのもろみ和え、果物 587kcal 2.6g</p>	<p>27 ごはん、肉じゃが、鯖の塩焼き野菜添え、ニラとこうや豆腐煮物、ヒジキの酢物 598kcal 2.1g</p>	<p>28 ごはん、豚肉と玉ねぎの胡麻だれ、茄子の天ぷら、青梗菜の煮びたし、もやしとニラの中華和え、白花豆煮、果物 591kcal 2.1g</p>	<p>29 ごはん、鮭の塩焼き、キャベツとカリフラワーのチーズ炒め、出巻き卵、ヒジキ煮、蒸し茄子のごま醤油だれ、春雨の酢物、果物 576kcal 2.9g</p>	<p>30 ごはん、魚照り焼き、付合せ、出巻き卵、サツマイモの味噌煮、こんにゃくとごぼうのピリ辛煮、きゅうりの梅酢 598kcal 2.4g</p>	