

# MORE 2024 JULY



**7/1(月)**  
赤魚味噌焼  
ツナと切干大根のサラダ  
ブロッコリーの辛し醤油

・エネルギー385cal・タンパク質19.58g・脂質4.48g・炭水化物68.6g・食塩相当量1.3g

**7/2(火)**  
塩麻婆茄子  
焼売  
大根葉と油揚げのあえもの

・エネルギー497cal・タンパク質10.68g・脂質17.58g・炭水化物74.3g・食塩相当量1.4g

**7/3(水)**  
かんぱちバーグ(デミグラスソース)  
厚揚げのおかか煮  
わかめと干し海老の甘辛煮

・エネルギー473cal・タンパク質18.68g・脂質11.58g・炭水化物76.4g・食塩相当量2.4g

**7/4(木)**  
鶏肉のみそ煮  
白身魚のフライ  
カラフルピクルス

・エネルギー627cal・タンパク質30.78g・脂質19.48g・炭水化物72.1g・食塩相当量2.0g

**7/5(金)**  
鶏団子のトマト煮  
春雨の含め煮  
ほうれん草のごまあえ

・エネルギー527cal・タンパク質16.48g・脂質14.78g・炭水化物84.6g・食塩相当量2.5g

**7/8(月)**  
鶏肉の照り煮  
刻み昆布とさつま芋の煮もの  
お豆のくるみあえ

・エネルギー589cal・タンパク質27.48g・脂質12.28g・炭水化物91.7g・食塩相当量2.0g

**7/9(火)**  
肉団子の甘酢あん  
ほうれん草と人参の白あえ  
キャベツのツナあえ

・エネルギー505cal・タンパク質14.98g・脂質12.78g・炭水化物82.2g・食塩相当量2.2g

**7/10(水)**  
イカカツ&ささみフライ  
じゃこなす  
いんげんのごまあえ

・エネルギー493cal・タンパク質14.28g・脂質11.58g・炭水化物84.1g・食塩相当量1.8g

**7/11(木)**  
スタミナポーク  
彩りあえ  
かぼちゃの煮もの

・エネルギー580cal・タンパク質17.28g・脂質21.08g・炭水化物78.4g・食塩相当量2.4g

**7/12(金)**  
さばと豆腐のごま味噌煮  
わかめと卵の生姜あえ  
マカロニサラダ

・エネルギー628cal・タンパク質20.78g・脂質17.38g・炭水化物97.2g・食塩相当量2.0g

**7/15(月)**  
つくねのクリーム煮  
ごぼう金平  
味付もずく

・エネルギー537cal・タンパク質14.68g・脂質14.88g・炭水化物86.9g・食塩相当量2.6g

**7/16(火)**  
そばめし  
チキンカツ  
菜の花の辛し和え

・エネルギー704cal・タンパク質15.18g・脂質11.98g・炭水化物130.3g・食塩相当量4.1g

**7/17(水)**  
鶏肉とれんこんの煮もの  
切干大根とわかめの酢のもの  
オクラのとろとろ煮

・エネルギー484cal・タンパク質16.18g・脂質10.98g・炭水化物81.4g・食塩相当量3.6g

**7/18(木)**  
いわしの生煮煮  
かに風味サラダ  
いんげんのピーナッツあえ

・エネルギー513cal・タンパク質19.08g・脂質14.68g・炭水化物77.8g・食塩相当量2.3g

**7/19(金)**  
チャブチエ  
キャベツの煮浸し  
大根葉と油揚げのあえもの

・エネルギー409cal・タンパク質9.88g・脂質6.68g・炭水化物77.8g・食塩相当量2.4g

**7/22(月)**  
チンジャオロース  
ほうれん草のお浸し  
じゃこなす

・エネルギー562cal・タンパク質15.08g・脂質20.28g・炭水化物78.6g・食塩相当量3.4g

**7/23(火)**  
さばの塩焼き  
冬瓜のかに風味鍋かけ  
いんげんのごまあえ

・エネルギー503cal・タンパク質18.58g・脂質20.08g・炭水化物66g・食塩相当量2.4g

**7/24(水)**  
炭火焼きチキンバーガー  
すき昆布とえのきの酢の物の  
菜の花の辛し和え

・エネルギー499cal・タンパク質25.88g・脂質10.98g・炭水化物74.9g・食塩相当量2.8g

**7/25(木)**  
ハンバーグデミグラスソース  
人参とツナの卵炒め  
春菊とピーナッツのあえもの

・エネルギー623cal・タンパク質19.88g・脂質23.08g・炭水化物83.9g・食塩相当量2.2g

**7/26(金)**  
カレー  
スープ  
果物

**7/29(月)**  
メンチカツと野菜コロッケ  
マカロニのケチャップ炒め  
ほうれん草と人参の白あえ

・エネルギー681cal・タンパク質16.18g・脂質25.08g・炭水化物99.8g・食塩相当量2.1g

**7/30(火)**  
ピピンバ井  
大根とベーコンの洋風煮  
胡瓜の浅漬け

・エネルギー489cal・タンパク質14.29g・脂質8.27g・炭水化物89.76g・食塩相当量3.1g

**7/31(水)**  
たらの野菜あんかけ  
なすのそぼろ煮  
キャベツと木耳のさっぱりあえ

・エネルギー433cal・タンパク質17.48g・脂質7.38g・炭水化物74.8g・食塩相当量1.4g



