



7月の献立



	07月01日(月)	07月02日(火)	07月03日(水)	07月04日(木)	07月05日(金)	07月06日(土)	07月07日(日)
朝	黒糖食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・にら) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) とりつくね 白菜のゆかり和え 牛乳	卵雑炊 野菜炒め 青しその実 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・豆苗) 五目がんもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(冬瓜・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ かまぼことほうれん草の炒め物 マカロニサラダ	御飯 みそ汁(里芋・えのき) あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 香の物(赤しその実漬け)	御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え	シーフードカレー コンソメスープ(しいたけ・玉ねぎ) チーズサラダ ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(若布・豆苗) 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 鰯フライ・メンチカツ ブロッコリーサラダ コンポート(みかん)	★ たなばた ★ ちらし寿司 清汁(素麺・人参) たまご豆腐の星くずあんかけ 短冊サラダ
夕	御飯 めぬけの漬け焼き 切干大根の炒め煮 白菜の磯和え 納豆	御飯 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(素麺・貝割れ) めばるの山椒焼き キャベツの青じそ和え コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(白菜・オクラ) 鶏肉の柚子こしょうソース なすの含め煮 小松菜のごま和え	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 チンゲン菜のお浸し コンポート(洋梨)	御飯 めだいのみりん焼き れんこんきんぴら もやしのごま風味和え 浅漬け(きゅうり)	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) 豚肉のバター醤油ソテー キャベツの香味和え フルーツ(すいか)
一日合計	エネルギー 1495kcal 蛋白質 62.5g 脂質 33.8g 炭水化物 227.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 58.7g 脂質 35.3g 炭水化物 230.1g 食塩 8.5g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 55.1g 脂質 36g 炭水化物 233.1g 食塩 6g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 54.9g 脂質 34.9g 炭水化物 239.7g 食塩 10.7g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 51.3g 脂質 41.3g 炭水化物 239.5g 食塩 8g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 49g 脂質 38.6g 炭水化物 196.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 52.8g 脂質 36.3g 炭水化物 211.8g 食塩 8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



7月の献立



	07月08日(月)		07月09日(火)		07月10日(水)		07月11日(木)		07月12日(金)		07月13日(土)		07月14日(日)	
朝	食パン		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	ミネストローネ		みそ汁(玉葱・えのき)		みそ汁(青菜・油揚げ)		みそ汁(じゃが芋・大根葉)		みそ汁(青梗菜・うずまき麩)		みそ汁(さつま芋・貝割れ)		みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	
	ポテトサラダ		豆腐のそぼろがけ		厚焼き卵		大根きんぴら		がんもと里芋の煮物		厚揚げのおろし煮		肉詰めいなりの煮物	
	リンゴジュース		なすの和風和え 牛乳		白菜のおかか和え 牛乳		ほうれん草の磯和え 野菜ジュース		マカロニサラダ 牛乳		小松菜のお浸し 牛乳		白菜のゆかり和え 牛乳	
昼	御飯		御飯		冷やし中華		御飯		麦ご飯		御飯		ポークカレー	
	みそ汁(おつゆ麩・長葱)		清汁(白玉麩・大根葉)		海鮮焼売		コンソメスープ(小松菜・人参)		みそ汁(玉葱・絹さや)		中華スープ(えのき・大根葉)		トマトスープ	
	鶏肉の照り焼き		ふくさ焼き		青梗菜のナムル		鶏肉のカレー風味焼き		あじの香味焼き		八宝菜		カリフラワー炒め	
	冬瓜の煮物		じゃが芋の煮物		メロンゼリー		なすとピーマンの炒め物		畑菜のおかか和え		揚げ餃子		ジョア(ストロベリー)	
小松菜の和え物		きやらぶき				コンポート(白桃)		とろろ芋		きゅうりと昆布の中華和え				
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	めばるの七味焼き		みそ汁(キャベツ・豆苗)		ポークチャップ		さわらの漬け焼き		親子煮		みそ汁(もやし・油揚げ)		中華スープ(ワカメ・ごま)	
	切干大根の煮物		さばの塩焼き		カリフラワーソテー		かぶの洋風煮		れんこんの塩麴炒め		ホキのチーズ焼き		かに玉	
	青梗菜のポン酢和え		ちくわと里芋の煮物		野菜サラダ		しろなとえのきの和え物		コンポート(みかん)		きんぴらごぼう		焼きビーフン	
コンポート(黄桃)		ほうれん草の煮浸し		フルーツ(バナナ)		きゅうり漬け		香の物(しその実漬け)		納豆		コンポート(マンゴー)		
一日合計	エネルギー	1332kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1353kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1746kcal
	蛋白質	49.7g	蛋白質	68g	蛋白質	56.3g	蛋白質	49.9g	蛋白質	60.9g	蛋白質	64.3g	蛋白質	63.5g
	脂質	24.7g	脂質	44.1g	脂質	41.1g	脂質	28.7g	脂質	34.1g	脂質	43.2g	脂質	49.2g
	炭水化物	219.8g	炭水化物	217.6g	炭水化物	224.4g	炭水化物	215g	炭水化物	232.3g	炭水化物	220.2g	炭水化物	253g
	食塩	6.2g	食塩	8.1g	食塩	7.9g	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	8.5g	食塩	9.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



7月の献立



	07月15日(月)	07月16日(火)	07月17日(水)	07月18日(木)	07月19日(金)	07月20日(土)	07月21日(日)
朝	キャロット食パン クリーム煮 卵サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・えのき) だし巻き卵 ほうれん草の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) とりつくね 白菜と青梗菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) 絹さやの卵とじ オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 豆腐の含め煮 小松菜としめじの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 大根のマヨネーズ和え 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(若布・人参) ミートローフ 小松菜のソテー フレンチサラダ	御飯 清汁(とろろ・葱) さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(畑菜・マッシュルーム) 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー キャベツのごま和え	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 コンポート(洋梨)	世界の料理🌍フランス バターライス オニオンスープ チキンフリカッセ(クリーム煮) 菜の花ソテー・キャロットラペ	御飯 みそ汁(卵・貝割れ) さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなのわさび和え	御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 鶏肉の南蛮漬け 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布和え
夕	御飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ フルーツ(パイン)	御飯 中華スープ(ワンタン・にら) 青椒肉絲 春巻き 白菜のナムル	御飯 さわらのポン酢かけ ひじきの煮物 いんげんのおかか和え 納豆	御飯 豚肉の葱塩炒め 野菜ソテー レタスサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 清汁(小花麩・貝割れ) たらのマスタード焼き レバーとごぼうの旨煮 もやしのサラダ	御飯 清汁(とろろ昆布・豆苗) 豚肉のごま味噌炒め 青梗菜のお浸し コンポート(みかん)	御飯 和風卵焼き 里芋の煮物 ほうれん草の酢味噌和え フルーツ(パイン)
一日合計	エネルギー	1532kcal	1539kcal	1497kcal	1588kcal	1487kcal	1517kcal
	蛋白質	60.3g	60.7g	70g	58.2g	63.2g	62.2g
	脂質	38.1g	44.7g	37.2g	52.2g	41g	41g
	炭水化物	228.6g	212.9g	214.9g	215.2g	208.5g	214.3g
	食塩	7.5g	7.8g	8.5g	7.5g	7.3g	7.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



7月の献立



	07月22日(月)	07月23日(火)	07月24日(水)	07月25日(木)	07月26日(金)	07月27日(土)	07月28日(日)
朝	食パン ミネストローネ チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(椎茸・水菜) オムレツ 白菜のドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) がんもの煮物 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) 厚揚げの治部煮 青梗菜とかにかまの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・若布) ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	卵雑炊 じゃが芋とツナの炒め物 梅干し 牛乳
昼	豚丼 みそ汁(うずまき麩・葱) 小松菜と卵の炒め物 花野菜マリネ	御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) メヌケの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬け)	夏野菜キーマカレー ポタージュスープ 野菜ソテー コールスローサラダ	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) 鶏肉の塩麴焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物	そうめん かき揚げ ほうれん草の煮浸し ゼリー(オレンジ)	◆ 土用の丑の日 ◆ 鰻ちらし 清汁(小花麩・貝割れ) 和風枝豆サラダ ロールケーキ苺	◎ 納涼祭 ◎ 稲荷ずし(ゆかり粥) カラフルおでん チキンナゲット フルーツポンチ
夕	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) めだいの味噌漬け焼き かぶの土佐煮 キャベツとハムの和え物	御飯 清汁(素麺・葱) 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 春雨の甘酢和え	御飯 あじの照り焼き 肉じゃが ブロッコリーのゆず風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 オニオンスープ 南瓜コロッケ 冬瓜のコンソメ煮 コンポート(みかん)	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 大根サラダ 納豆	御飯 ハンバーグトマトソースかけ じゃが芋のポトフ 春雨サラダ コンポート(洋梨)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麴炒め キャベツのおかか和え 昆布佃煮
一日合計	エネルギー 1386kcal 蛋白質 54.4g 脂質 35.4g 炭水化物 204.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.5g 炭水化物 213g 食塩 7.7g	エネルギー 1710kcal 蛋白質 67g 脂質 51.2g 炭水化物 236.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 42.1g 脂質 22.8g 炭水化物 243.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 51.3g 脂質 31.9g 炭水化物 228.1g 食塩 9.1g	エネルギー 1656kcal 蛋白質 50.1g 脂質 52.2g 炭水化物 238.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 53g 脂質 42.7g 炭水化物 202.3g 食塩 10.4g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



7月の献立



	07月29日(月)	07月30日(火)	07月31日(水)				
朝	食パン マカロニのトマト煮 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) さつま揚げとピーマンの炒め煮 なすの和風和え 牛乳				
昼	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) チキンステーキ もやしのソテー デザートセレクト	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらの磯部揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 豚肉の味噌炒め 青菜の煮浸し 香の物(しその実漬け)				
夕	御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) 赤魚の粕漬け 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え	御飯 ベーコンキッシュ クリーミートマトソースがけ 青梗菜のソテー キャロットサラダ コンポート(黄桃)	御飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のからし和え コンポート(マンゴー)				
一日合計	エネルギー 1360kcal 蛋白質 54.5g 脂質 27.7g 炭水化物 216.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 65.3g 脂質 46g 炭水化物 226.1g 食塩 8g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 52.5g 脂質 37.7g 炭水化物 227.2g 食塩 7.5g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。