



# 7月の献立



	06月29日(月)	06月30日(火)	07月01日(水)	07月02日(木)	07月03日(金)	07月04日(土)	07月05日(日)	
朝	食パン クラムチャウダー オクラサラダ リンゴジュース	卵雑炊 はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) だし巻き卵 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根の葉・しめじ) さけの塩焼き 青菜とツナの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳	卵雑炊 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・大根葉) 和風スクランブル 畑菜のわさび和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(椎茸・豆苗) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 選択食	御飯 お吸物(若布・水菜) タラの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 浅漬け(大根)	御飯 コンソメスープ(冬瓜・パプリカ) 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 マカロニのさっぱりサラダ	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) 豚肉の玉葱ソース炒め 大豆とひじきの煮物 香の物(赤しその実漬け)	シーフードカレー トマトスープ ハムサラダ ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(豆腐・うずまき麩) あじの南蛮漬け 大根の信田煮 昆布佃煮	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) たらのマスタード焼き 野菜サラダ うずら豆	
夕	御飯 みそ汁(きぬさや・おつゆ麩) めばるの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 焼売 中華和え コンポート(黄桃)	麦ご飯 みそ汁(白玉麩・葱) さばの生姜煮 キャベツの塩昆布和え とろろ	御飯 中華風卵焼き かにかまと冬瓜の中華煮 青梗菜のナムル コンポート(白桃)	御飯 みそ汁(きぬさや・えのき) たらの山椒焼き ウインナーとごぼうの旨煮 納豆	御飯 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 フルーツ(オレンジ)	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 青梗菜のお浸し 浅漬け(きゅうり)	
一日合計	エネルギー	1483kcal	1411kcal	1554kcal	1530kcal	1550kcal	1437kcal	1451kcal
	蛋白質	54.3g	58.7g	63.6g	55.6g	61.5g	60.8g	61.4g
	脂質	31.5g	41.3g	41.3g	44.1g	35.6g	40g	32.6g
	炭水化物	238.1g	192.3g	225.6g	220.5g	242g	201g	222.7g
	食塩	6.9g	7g	6.7g	6.3g	9.1g	8.5g	6.3g

※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06日(月)	07月07日(火)	07月08日(水)	07月09日(木)	07月10日(金)	07月11日(土)	07月12日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 インゲンのソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(きざみ揚げ・もやし) 野菜炒め ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・若布) 肉詰めいなるの煮物 青菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 和風スクランブル なすの和風和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・大根の葉) 豆腐のそぼろがけ 白菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 大根とさつま揚げの炒め煮 オクラのゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・貝割れ) とりつくね きゃらぶき 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらの塩麴焼き 里芋の煮物 なすの青じそ和え	☆多たなばた☆ そうめん かき揚げ 白菜とオクラのゆかり和え ババロア(チョコレート)	御飯 みそ汁(若布・豆苗) 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ カブの甘酢漬	冷やし中華 焼き餃子 青梗菜のナムル オレンジゼリー	御飯 お吸物(とろろ・葱) かれいの揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 お吸物(白玉麩・豆苗) 豚肉のみそ炒め 青梗菜の煮浸し 香の物(しその実漬)	御飯 みそ汁(玉葱・ねぎ) ホタテフライ・メンチカツ ブロッコリーサラダ コンポート(みかん)	
夕	御飯 ポークソテー ツナとれんこんの旨煮 もやしのポン酢和え コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 二色和え	御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) 白身魚の煮付け かぼちゃの煮物 香の物(赤しその実漬)	十五穀米 みそ汁(さつま芋・おつゆ麩) さばのみりん焼き 切干大根の煮物 キャベツの香味和え	御飯 親子煮 野菜ソテー キャロットサラダ コンポート(白桃)	御飯 お吸物(大根・葱) さわらの漬け焼き 小松菜とえのきの和え物 納豆	御飯 ホキのマヨネーズ焼き カリフラワーソテー なすのポン酢和え コンポート(みかん)	
一日合計	エネルギー	1426kcal	1491kcal	1513kcal	1486kcal	1537kcal	1502kcal	1590kcal
	蛋白質	55g	51.4g	58.4g	53.3g	62.9g	59g	51.9g
	脂質	28.2g	33.9g	37.5g	36.2g	37.1g	44g	46.5g
	炭水化物	230.2g	239.6g	227.6g	232g	231g	209.8g	235.8g
	食塩	6g	9.6g	8.7g	7.6g	6.8g	7.2g	6.3g

※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13日(月)	07月14日(火)	07月15日(水)	07月16日(木)	07月17日(金)	07月18日(土)	07月19日(日)	
朝	キャロット食パン コーンポタージュ 花野菜サラダ リンゴジュース	卵雑炊 和風包み焼き いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 炒り豆腐 オクラのおかか和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(うずまき・葱) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) オムレツ カリフラワーのドレッシング和え 牛乳	
昼	御飯 中華スープ(わかめ・大根葉) 麻婆豆腐 青梗菜の炒め物 きゅうりと昆布の中華和え	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け	チキンカレー コンソメスープ(赤ピーマ・白菜) コールスローサラダ ジュース	御飯 みそ汁(油揚げ・豆苗) さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ煮 しろなのからし和え	御飯 冷製ポタージュ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソース 揚げなすのドレッシングかけ	御飯 みそ汁(卵・貝割れ) 赤魚のみりん焼き かぶのそぼろかけ しろなのピーナッツ和え	世界の料理*台湾 ルーローファン(豚丼) ニューロー麺風スープ 炒青菜(青菜の炒め物) 杏仁豆腐	
夕	御飯 みそ汁(かぶ・貝割れ) ポークチャップ 野菜サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 チキンカツ じゃが芋のポトフ トマトサラダ コンポート(黄桃)	麦ご飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ 納豆	御飯 回鍋肉 かにかまと冬瓜の中華煮 白菜のナムル フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 キャベツのごま和え	御飯 豚肉の葱塩炒め もやしのサラダ いんげんの炒め煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(おつゆ・長葱) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜のサラダ	
一日合計	エネルギー	1511kcal	1493kcal	1591kcal	1599kcal	1492kcal	1525kcal	1496kcal
	蛋白質	46.5g	58.7g	61.2g	58.1g	63.2g	57.7g	55.8g
	脂質	49g	42.6g	37.6g	44g	35.7g	44.3g	58.5g
	炭水化物	214.5g	213.5g	246.8g	234.9g	226.7g	216.3g	176.8g
	食塩	6.8g	7.5g	8.2g	7.5g	8.9g	6.7g	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20日(月)	07月21日(火)	07月22日(水)	07月23日(木)	07月24日(金)	07月25日(土)	07月26日(日)	
朝	食パン ミネストローネ カリフラワーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) いわしの蒲焼 大根のマヨネーズ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・水菜) 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え 野菜ジュース	卵雑炊 さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) ベーコンといんげんの炒め 千切り沢庵 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(若布・椎茸) ほきの和風ムニエル なすの含め煮 キャベツのサラダ	◎土用の丑◎ 鰻ちらし 清汁(小花麩・ねぎ) きゅうりの塩昆布和え 水ようかん	御飯 みそ汁(うずまき麩・たまねぎ) ポークチャップ ポテトサラダ きやらぶき	🍷海の日🍷 冷やしうどん 豆腐チャンプル ほうれん草のわさび和え フルーツ(すいか)	🏆スポーツの日🏆 御飯 赤だし味噌汁(わかめ・豆腐) ぶりの照り焼き/蓮根きんぴら 青梗菜のゆず風味和え	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) ひらすのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 白身魚のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和え物	
夕	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜の生姜煮 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 コンポート(パイナップル)	御飯 清汁(とろろ・みつば) あじの味噌漬け焼き キャベツとハムの和え物 納豆	御飯 ベーコンのキッシュ あさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉の塩麩焼き なすの煮浸し 春雨の甘酢和え コンポート(マンゴー)	御飯 中華スープ(玉葱・小松菜) かに玉 白菜のナムル フルーツ(バナナ)	御飯 肉豆腐 かぼちゃの煮物 大根サラダ フルーツ(オレンジ)	
一日合計	エネルギー	1538kcal	1584kcal	1578kcal	1514kcal	1468kcal	1435kcal	1560kcal
	蛋白質	48.2g	57.9g	65.9g	53.7g	59.7g	54.7g	54.2g
	脂質	43.9g	43.4g	46.2g	43.6g	39.7g	29.2g	44.5g
	炭水化物	228.5g	235.3g	216.4g	221.1g	208.3g	234.3g	232.3g
	食塩	6.5g	7.1g	7.8g	7.5g	9g	6.9g	7.4g

※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27日(月)	07月28日(火)	07月29日(水)	07月30日(木)	07月31日(金)									
朝	黒糖食パン クラムチャウダー ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) 豆腐のそぼろがけ 長芋とろろ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) 和風スクランブル 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーのドレッシング和え 牛乳									
昼	スパゲティミートソース コンソメスープ(チンゲンサ・コーン) カリフラワー炒め ごぼうサラダ	御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 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・人参) チキンステーキ もやしのソテー <b>選択食</b>	夏野菜キーマカレー🍲 コーンポタージュ キャベツとツナのサラダ ジョア	御飯 みそ汁(キャベツ・絹さや) たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐									
夕	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) めばるの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え	御飯 豚肉の味噌炒め れんこんの塩麴炒め キャベツの磯和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) 赤魚の粕漬け 冬瓜のくず煮 納豆	御飯 ハンバーグトマトソースかけ 青梗菜のソテー フレンチサラダ 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	1480kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	52.2g	蛋白質	61.9g	蛋白質	65.6g	蛋白質	51.6g	蛋白質	61.7g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	37.7g	脂質	39.4g	脂質	38.9g	脂質	34g	脂質	41.8g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	229.4g	炭水化物	235.5g	炭水化物	251.8g	炭水化物	252.5g	炭水化物	232.6g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7.5g	食塩	6.4g	食塩	6.7g	食塩	7.3g	食塩	7.9g	食塩	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。