



7月の献立



	06月28日(月)	06月29日(火)	06月30日(水)	07月01日(木)	07月02日(金)	07月03日(土)	07月04日(日)							
朝	黒糖食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(きぬぎや・うずまき麩) 豆腐のそぼろかけ しろなのお浸し 牛乳	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(畑菜・おつゆ麩) 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え 野菜ジュース	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(玉葱・ワカメ) 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(豆腐・カイワレ) だし巻き卵 オクラのなめたけ和え 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(チンゲン菜・ワカメ) 白身魚のレモン蒸し 冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・豆苗) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 選択食	冷やしそば 夏野菜のかき揚げ 大根の煮物 いちごムース	赤飯 お吸物(葱・小花麩) あじの味噌焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え	御飯 みそ汁(しろな・カイワレ) 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 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	御飯 みそ汁(ワカメ・ねぎ) さけの塩焼き 里芋の煮物 白菜のおかか和え							
夕	御飯 中華スープ(うまい菜・椎茸) 青椒肉絲 焼き餃子 白菜のナムル	十五穀米 みそ汁(絹さや・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 カニ焼売 中華和え コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉のトマトソースかけ かぼことほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ コンポート(みかん)	御飯 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル うずら豆	御飯 お吸物(葱・小花麩) たら山の山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 キャベツの磯風味	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース なすの含め煮 小松菜のごま和え 納豆							
一日合計	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1560kcal
	蛋白質	53.9g	蛋白質	65.2g	蛋白質	53.5g	蛋白質	61.2g	蛋白質	56.9g	蛋白質	61.1g	蛋白質	70.4g
	脂質	33.5g	脂質	40.6g	脂質	56g	脂質	28.9g	脂質	30.5g	脂質	37.6g	脂質	38.1g
	炭水化物	232.2g	炭水化物	235.1g	炭水化物	190.7g	炭水化物	246.4g	炭水化物	239.1g	炭水化物	248.5g	炭水化物	227.4g
	食塩	7g	食塩	7.4g	食塩	6.9g	食塩	7.2g	食塩	7.5g	食塩	7g	食塩	7.5g

※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05日(月)	07月06日(火)	07月07日(水)	07月08日(木)	07月09日(金)	07月10日(土)	07月11日(日)
朝	食パン コンソメ煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) じゃが芋とツナの炒め物 畑菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・水菜) 野菜炒め ほうれん草のお浸し 牛乳	卵雑炊 炒り豆腐 青菜の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 肉詰めいなりの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・油揚げ) 厚焼き卵 もやしのおろし醤油和え 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 白菜の塩昆布和え 牛乳
昼	シーフードカレー ピーマンとツナのソテー ハムサラダ ピーチムース	御飯 みそ汁(玉葱・にら) カニクリームコロッケ・マンチカツ ブロッコリーサラダ ジョア(マスカット)	☆多たなばた☆多 そうめん かき揚げ 青菜としらすの和え物 ストロベリー・バナボア	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 きゅうりとカニのゆず醤油和え	コーンご飯 みそ汁(なめこ・長葱) 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそばろ煮 しろなのからし和え	御飯 お吸物(ワカメ・葱) 白身魚の揚げ浸し ごぼうの含め煮 ほうれん草のお浸し	御飯 コンソメスープ(小松菜・人参) タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 ピクルス
夕	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 チゲン菜のお浸し コンポート(黄桃)	御飯 白身魚のみりん焼き レバーとれんこんの旨煮 もやしのポン酢和え 浅漬け(きゅうり)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 大根とさつま揚げの煮物 うまい菜のおかか和え コンポート(パイナップル)	御飯 ぶりの七味焼き あさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ 納豆	御飯 回鍋肉 かぶの中華煮 白菜のナムル コンポート(黄桃)	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー 野菜サラダ コンポート(みかん)	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) さばの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなとえのきの和え物
一日合計	エネルギー 1553kcal 蛋白質 46.1g 脂質 34g 炭水化物 258.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 58.2g 脂質 38.2g 炭水化物 248.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 55.4g 脂質 40.9g 炭水化物 240.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 64.3g 脂質 42.8g 炭水化物 196.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 61g 脂質 39g 炭水化物 237.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 56.7g 脂質 43.3g 炭水化物 228.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 57.9g 脂質 41.4g 炭水化物 217.1g 食塩 6.5g

※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12日(月)	07月13日(火)	07月14日(水)	07月15日(木)	07月16日(金)	07月17日(土)	07月18日(日)	
朝	キャロット食パン ミネストローネ スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 厚揚げとかぶの煮物 なすのポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・おつゆ麩) お魚豆腐揚げの煮物 いんげんのごまマヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) だし巻き卵 青菜としらすの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまさ麩) 肉詰めいなりの煮物 小松菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・ワカメ) がんもの煮物 白菜とチゲン菜のお浸し 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらのしそ塩麩焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのくるみ和え	中華飯 中華スープ(うまい菜・椎茸) 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え	御飯 みそ汁(冬瓜・カワレ) 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	サフランライス クリームシチュー ブロッコリーサラダ ジョア(ストロベリー)	冷やし中華 焼き餃子 チゲン菜のナムル フルーチェ(みかん)	御飯 冷製ポタージュ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー 揚げなすの香味和え	御飯 かき玉汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなのピーナッツ和え	
夕	御飯 親子煮 野菜ソテー 大根の和え物 納豆	麦ご飯 ほきのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 いんげんのピーナッツ和え 長芋とろろ	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し じゃが芋の煮物 キャロットサラダ コンポート(りんご)	御飯 お吸い物(えのき・大根葉) めばるの煮付け れんこんきんぴら かぶの酢味噌和え	御飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 もやしのドレッシング和え コンポート(マンゴー)	御飯 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 キャベツのごまマヨ和え コンポート(黄桃)	御飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根の炒め煮 野菜サラダ 香の物(しば漬け)	
一日合計	エネルギー	1422kcal	1582kcal	1594kcal	1515kcal	1595kcal	1570kcal	1599kcal
	蛋白質	56.8g	59.2g	64.2g	64.6g	62.3g	64.4g	66.1g
	脂質	31.8g	43.2g	39.8g	26g	44.3g	42.3g	47.9g
	炭水化物	220.8g	235.3g	238.4g	250.6g	230.4g	229.9g	217.4g
	食塩	7g	6.8g	6.9g	7.5g	7.3g	7.6g	7.5g

※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19日(月)	07月20日(火)	07月21日(水)	07月22日(木)	07月23日(金)	07月24日(土)	07月25日(日)
朝	食パン クラムチャウダー カリフラワーのドレッシング和え リンゴジュース	卵雑炊 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの青じそ和え 牛乳	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・ワカメ) 厚揚げの治部煮 フンゲン菜の和え物 野菜ジュース	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 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・ワカメ) ウイナーとキャベツのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) つみれと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳
昼	🌍 世界の料理*ロシア 🌍 御飯 ボルシチ オリヴィエサラダ(ポテト) ババロア(チョコ)	御飯 みそ汁(ワカメ・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	御飯 みそ汁(豆腐・かぶ葉) 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布和え	🌊 海の日 🌊 冷やしうどん 豆腐チャンプル しろなのわさび和え フルーツ(すいか)	🏆 スポーツの日 🏆 御飯/赤だし味噌汁 めぬけの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬)	海老ピラフ コンソメスープ(マッシュルーム・絹さや) 牛肉コロッケ マカロニサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・カイワレ) 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
夕	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) たらのマスタード焼き 鶏とごぼうの旨煮 もやしのサラダ	御飯 豚肉のごま味噌炒め ぜんまい煮 フンゲン菜のお浸し 納豆	御飯 和風卵焼き 里芋の煮物 ほうれん草のくるみ和え コンポート(りんご)	御飯 あじの味噌漬け焼き 肉じゃが キャベツとハムの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 お吸い物(豆腐・椎茸) 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 めばるの梅肉焼き かぶの土佐煮 ほうれん草のポン酢和え コンポート(マンゴー)	御飯 かに玉 焼きビーフン ハムともやしの中華サラダ コンポート(黄桃)
一日合計	エネルギー 1533kcal 蛋白質 46.4g 脂質 44.4g 炭水化物 230.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 68g 脂質 48.1g 炭水化物 203.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 64.1g 脂質 43g 炭水化物 231.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 57.6g 脂質 33.2g 炭水化物 221.2g 食塩 7.6g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 61g 脂質 39.3g 炭水化物 221.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 52.9g 脂質 39.8g 炭水化物 240.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 59.1g 脂質 33g 炭水化物 246.4g 食塩 7.5g

※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26日(月)	07月27日(火)	07月28日(水)	07月29日(木)	07月30日(金)	07月31日(土)	
朝	黒糖食パン マカロニのトマト煮 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) とりつくね 長芋とろろ 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 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(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き 春菊の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・しめじ) 豆腐の含め煮 畑菜の和え物 牛乳	卵雑炊 いわしの蒲焼き カリフラワーサラダ 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物	御飯 みそ汁(卵・カイワレ) 赤魚の生姜煮 ちくわと玉葱のソテー うずら豆	キーマカレー アスパラのソテー コールスローサラダ オレンジジュース	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 選択食	納涼祭 鰻ちらし/お吸物 おろしハンバーグ かぶの煮物/香の物(しば漬け) フルーツ/ロールケーキ(抹茶)	御飯 お吸物(はんぺん・カイワレ) 豚肉のみそ漬焼き しろなの煮浸し 香の物(しその実漬け)	
夕	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 豚肉の味噌炒め ひじきの五目煮 大根サラダ	十五穀米 肉豆腐 れんこんの塩麩炒め 小松菜のおかか和え フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 白菜のからし和え コンポート(黄桃)	御飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え コンポート(パイン)	納涼祭 焼きそば 豆腐しゅうまい コーンのバターしょうゆ風味 オレンジジュース	御飯 擬製豆腐 かぼちゃの甘煮 フグン菜のゆず風味和え 納豆	
一日合計	エネルギー 1577kcal 蛋白質 54g 脂質 45.6g 炭水化物 235.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 61.9g 脂質 36.8g 炭水化物 247.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.8g 炭水化物 248.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.3g 炭水化物 228.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 62.1g 脂質 38.6g 炭水化物 255.4g 食塩 9.9g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 64g 脂質 48.2g 炭水化物 192.6g 食塩 7.8g	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。