



暑中お見舞い 申し上げます



	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)		
	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ ミートボール	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 大根のあんかけ	パン フルーツ 牛乳 ツナとキャベツの炒め物	ご飯 味噌汁 鯛味噌 わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	朝食	
	ご飯 豚肉の香味炒め 冷奴 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 茶碗蒸し 茄子の生姜和え 漬物	ご飯 青椒肉絲 棒棒鶏 中華スープ 漬物	ご飯 とうもろこしご飯 スパニッシュオムレツ 胡瓜とトマトのサラダ オニオンスープ チョコレート	ご飯 八宝菜 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 チキンピカタ ほうれん草とじゃこの和え物 味噌汁 漬物	昼食	
	マフィン 牛乳 ご飯 牛肉と冬瓜の旨煮 おくらの和え物 味噌汁 漬物	グレープゼリー	エクレア 牛乳	もみじ饅頭	チーズ蒸しパン 牛乳	黒糖饅頭	間食	
	ご飯 牛肉と冬瓜の旨煮 おくらの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の柚庵焼き ブロッコリーのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のボン酢炒め 白菜の生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の生姜煮 いんげんの梅おかか和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 豆腐のあんかけ ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 漬物	夕食	
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 のり佃煮 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 かつおふりかけ きのこソテー	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	菜めし 味噌汁 卵とじ	パン フルーツ 牛乳 切干大根とベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 鯛味噌 茄子の炒め物	朝食	
昼食	ご飯 麻婆春雨 アスパラ胡麻味噌和え 漬物 フルーツ	牛おろし丼 茄子の煮浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の唐揚げ カリフラワーのサラダ フルーツ ラムネ	ご飯 散らし寿司 小松菜の胡麻和え 厚揚げの煮物 赤だし	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼き 胡瓜とツナのサラダ 手毬麩の清汁 フルーツ	ゆかり御飯 素麺 冬瓜の煮物 フルーツ	昼食
間食	とと焼き 牛乳	チヂミ	カントリーマム 牛乳	栗饅頭	苺ロールケーキ 牛乳	みたらし団子	ワッフル 牛乳	間食
夕食	ご飯 豚肉の山椒焼き 白菜の梅マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの柚庵焼き いんげんのピーナツ和え 花麩の清汁 漬物	ご飯 カレイのんにく醤油焼き 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の柳川風 長芋ともずくの酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き アスパラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の和風炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の照焼き 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	夕食
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 明太風味たれ 人参とピーナツのサラダ	パン フルーツ 牛乳 キャベツとウィンナーの炒め物	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ アスパラの辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏の焼き浸し いんげんの胡麻和え のっぺい汁 瀬戸風味ふりかけ	ご飯 おろしハンバーグ ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ 漬物	ご飯 鶏肉のチリソース 焼き茄子 中華スープ 漬物	カレーライス アスパラのドレッシング和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛炒め 青梗菜の山葵和え 漬物 フルーツ	ご飯 カレイのオニオンソース アスパラのおかか和え 味噌汁 漬物	昼食
間食	紫芋饅頭	プチシュークリーム 牛乳	柚子饅頭	源氏バイ 牛乳	野菜カステラ	クリームコンフェ 牛乳	豆乳饅頭	間食
夕食	ご飯 蝦仁豆腐 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼 ひじきサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の柚庵焼き ほうれん草のマヨ和え えのきの清汁 漬物	ご飯 肉豆腐 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の生姜煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 現前煮 茄子のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐チャンプル もずく酢 花麩の清汁 漬物	夕食
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 鯛味噌 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 コーヒー牛乳 もやしソテー	わかめ御飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ 牛乳 茄子の炒め物	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 出し巻卵	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ コールスローサラダ	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉葱酢醤油かけ 小松菜のおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 天ぷら盛り合わせ 白菜の酢の物 赤だし 漬物	ご飯 鰯の南蛮漬け ほうれん草の和え物 味噌汁 野菜ふりかけ	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 漬物 チョコレート	ご飯 豚肉の梅ソースかけ 大豆サラダ 味噌汁 漬物	野菜茶ごはん 冷し豆腐担々麺 冬瓜のあんかけ フルーツ	ご飯 海老と玉子の甘辛炒め しる菜の辛子和え 漬物 フルーツ	昼食
間食	エッグタルト 牛乳	どら焼き	ショコラブッセ 牛乳	バナナカステラ	パンケーキ 牛乳	抹茶饅頭	プリン 牛乳	間食
夕食	ご飯 鯖の香味焼き キャベツの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の味噌炒め 茄子のボン酢和え わかめの清汁 漬物	ご飯 ミートローフ オニオンサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 クリームシチュー アスパラのドレッシング和え 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚のみぞれ煮 長芋の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き ねりこみ 味噌汁 漬物	豚肉のうま煮 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 漬物	夕食
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)					
朝食	パン フルーツ 牛乳 野菜のトマト煮	ご飯 味噌汁 鯛味噌 小松菜と平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ウィンナーと野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 夏野菜のキーマカレー アスパラと卵のサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ コールスローサラダ	朝食	
昼食	ご飯 カレイの煮付け 大根の梅肉和え 味噌汁 漬物	ご飯 油淋鶏 胡瓜の和え物 味噌汁 かつおふりかけ	ご飯 海老フライ いんげんのボン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 夏野菜のキーマカレー アスパラと卵のサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の梅ソースかけ 大豆サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 海老と玉子の甘辛炒め しる菜の辛子和え 漬物 フルーツ	昼食	
間食	黒胡麻饅頭	林檎ケーキ 牛乳	やわらかおかし	クレープ 牛乳	ご飯 赤魚のみぞれ煮 長芋の和え物 味噌汁 漬物	豚肉のうま煮 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 漬物	間食	
夕食	ご飯 牛肉の胡麻焼き 茄子の香味和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉ともやしの炒め物 蓮根のサラダ フルーツ	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 金平牛蒡 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のおろしボン酢 ほうれん草の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚のみぞれ煮 長芋の和え物 味噌汁 漬物	豚肉のうま煮 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 漬物	夕食	

1日当りの献立 (1ヶ月平均)

エネルギー 1500kcal

たんぱく質 58.6g

脂質 45.7g

塩分 6.5g

※当地メニュー青森県