

7月の献立



		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)		
 <p>1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1550kcal たん白質 59.8g 脂質 44.2g 塩分 6.4g</p>		パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツと平天の和え物	パン フルーツ コーヒー牛乳 茄子とウインナーの炒め物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮	朝食	
		そばろ井 白菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 かに玉 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 ミートローフ アスパラのおかか和え コンソメスープ ふりかけ	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 冷奴 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き 胡瓜とツナの和え物 はんぺんの清汁 漬物	昼食	
		白こしあん饅頭	カントリーマアム 牛乳	杏仁豆腐	ココアワッフル 牛乳	マスカットゼリー	間食	
		ご飯 ほっけの葱味噌焼き アスパラの辛子和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 ひじきの煮物 人参サラダ 漬物	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のチーズ焼き ポテトサラダ いんげんの柚子和え 漬物	ご飯 千草焼き 白菜の中華煮 味噌汁 漬物	夕食	
	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	菜飯 味噌汁 出し巻き卵	パン フルーツ 牛乳 野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根きんぴら	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ 切干大根の胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	七夕そうめん ほうれん草のお浸し 白菜の中華炒め	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 冬瓜のあんかけ 漬物 チョコレート	チキンカレー アスパラの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライの卵とじ 胡瓜の生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の竜田揚げ もやしとぜんまいのナムル 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のブルコギ風 大豆サラダ わかめの清汁 漬物	昼食
間食	フチシュークリーム 牛乳	鯛饅頭	苺クレープ 牛乳	カステラ	クリームコンフェ 牛乳	みたらし団子	ドーナツ 牛乳	間食
夕食	ご飯 赤魚の生姜焼き 蓮根の梅和え 味噌汁 漬物	ご飯 蝦仁豆腐 水菜と湯葉の和え物 こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 鯨の大葉焼き 小松菜のナムル えのきの清汁 漬物	ご飯 ほっけの山椒焼き ひじきサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のトマト煮 長芋の塩昆布和え 茄子のお浸し 漬物	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 牛蒡サラダ カリフラワーの甘酢和え 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースがけ 春雨の酢の物 大根の和え物 漬物	夕食

7月の献立

		13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)											
朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとウインナーのソテー	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 ビーマンの炒め煮	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 ビーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 レタスのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしと竹輪の炒め物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのソテー	朝食										
昼食	ご飯 鮭の利休焼き ほうれん草と竹輪の和え物 味噌汁 漬物	ばら寿司 大根の煮物 キャベツの柚子和え 赤だし	ご飯 鶏肉のもろみ焼き いんげんの磯和え えのきの清汁 漬物	ご飯 海老マカロニグラタン 茄子と貝割れの和え物 味噌汁 ふりかけ	あさりご飯 ほっけの西京焼き 長芋の梅和え はんぺんの清汁	ご飯 八宝菜 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 カレーの醤油バター焼き ほうれん草のお浸し かき玉汁 漬物	間食	黒糖饅頭	クッキー 牛乳	たこ焼き	バームロール 牛乳	やわらかおかき	パンケーキ 牛乳	抹茶饅頭	間食			
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あん きゅうりとハムのサラダ もやしの和え物 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 もずく酢 小松菜の胡麻和え ふりかけ	ご飯 鯨の磯辺焼き 五目豆 おくらのさっぱり和え 漬物	ご飯 回鍋肉 里芋の煮物 大根のおかか和え 漬物	ご飯 牛肉の柚庵焼き 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 焼き茄子 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉と大根の煮物 小松菜と錦糸卵の和え物 ビーマンとじゃこの和え物 漬物	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め 茄子のさっぱり和え 味噌汁 漬物	夕食	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)			
朝食	ご飯 味噌汁 梅びしお 大豆煮	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 ほうれん草のおかか和え	パン フルーツ 牛乳 もやしのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 コーヒー牛乳 大豆のクリーム煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ ウインナーと野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ じゃが芋の煮物	朝食	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)					
昼食	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ソーセージと卵のカレー 小松菜の和え物 フルーツ トッピングカレー	ご飯 牛肉の山椒焼き レタスの塩ダレ和え 茶碗蒸し チョコレート	ご飯 天ぷら盛合わせ 白菜のお浸し 花麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 焼き茄子 漬物 フルーツ	冷やし中華 ビーマンと竹輪のゆかり和え 青菜の中華煮	ご飯 豚肉の生姜炒め 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁 漬物	間食	ワッフル 牛乳	チョコレートムース	たまごボーロ 牛乳	将棋饅頭	りんごのタルト 牛乳	雪の宿	とと焼き 牛乳	間食			
夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 いんげんの生姜醤油和え 枝豆サラダ 漬物	ご飯 豆腐チャンプルー 茄子の甘辛炒め おくらの和え物 漬物	ご飯 鯨の胡麻焼き アスパラのさっぱり和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のポン酢炒め 棒々鶏 青梗菜のナムル 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 蓮根のマヨ和え 水菜サラダ 漬物	ご飯 ご当地メニュー兵庫 鱈の七味焼き 人参サラダ やたら漬け 漬物	ご飯 鶏肉の梅焼き 炒り豆腐 ぜんまいのナムル 漬物	夕食	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)						
朝食	パン フルーツ 牛乳 きのこバター醤油炒め	ご飯 味噌汁 柚子みそ 茄子とさつま揚げの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ うな井 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	間食	どら焼き	ココアロールケーキ 牛乳	やわから羊羹	レモンケーキ 牛乳	薩摩芋饅頭	夕食	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
昼食	ご飯 牛肉の甘辛炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の焼き浸し 白菜のサラダ 味噌汁 金時豆甘煮	散らし寿司 ほうれん草の柚子和え 厚揚げの炒め煮 手毬麩の清汁	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き もやしの山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のピリ辛炒め ひじきの炒り煮 白菜のお浸し 漬物	間食	どら焼き	ココアロールケーキ 牛乳	やわから羊羹	レモンケーキ 牛乳	薩摩芋饅頭	夕食	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
夕食	ご飯 鱈の中華あんかけ ほうれん草のお浸し キャベツのおかか和え 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 海藻サラダ 味噌汁 漬物	スパニッシュオムレツ キャベツとさきみのゆかり和え しめじのポン酢和え 漬物	ご飯 鮭の梅だれ焼き 金平ごぼう いんげんの和え物 漬物	ご飯 豚肉のピリ辛炒め ひじきの炒り煮 白菜のお浸し 漬物	夕食	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)								

