

7月の献立

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)					
		梅しそ粥 紅鮭の塩焼き ジョア	パン オムレツ ポタージュ ヨーグルト	ご飯 肉じゃが もやしのカレー炒め キャベツのゆかり和え 味噌汁	ご飯 ふりかけ 鶏肉の塩麹焼き 味噌汁 ジョア	パン ジャーマンポテト コーンスープ バニラヨーグルト				朝食			
		チャーハン 肉団子と野菜の甘酢炒め 味噌汁 杏仁風デザート	ご飯 肉じゃが もやしのカレー炒め キャベツのゆかり和え 味噌汁	ご飯 サーモンムニエル ラタトゥイユ 大根サラダ フルーツ	角煮カレー ブロッコリーと海老のソテー ピクルス グレープゼリー					昼食			
		バウムロール	酒饅頭	サラダせんべい	カスタードどら焼き					間食			
		ご飯 豆腐ハンバーグ 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 カレイの煮付 オクラの和え物 豚汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 玉子サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌焼き 五目大豆 味噌汁					夕食			
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
朝食	ご飯 ふりかけ オムレツ ポタージュ ヨーグルト	パン 鱈のバター焼き コーンスープ	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 ジョア	パン 鱈のムニエル ポタージュ	ご飯 ふりかけ メバルの煮付け 味噌汁 バニラヨーグルト	パン 野菜入りスクランブルエッグ ポタージュ	ご飯 ふりかけ 豚肉の梅しそ焼き 味噌汁 ヨーグルト						朝食
昼食	ご飯 焼き餃子 胡瓜としらすの和え物 オニオンスープ フルーツ	ご飯 白身魚のタルタル焼き 冬瓜の煮物 いんげんのピーナツ和え	七夕素麺 筑前煮 アスパラのマヨポン和え ゼリー	ご飯 青椒肉絲 海老と青梗菜のサラダ ワンタンスープ フルーツ	ご飯 鶏肉と夏野菜のマスタード炒め ツナと胡瓜の和え物 トマトスープ ヨーグルト	ご飯 赤魚の煮付 真砂炒め 白菜の昆布和え 豚汁	ご飯 冷しゃぶ 南瓜の煮付 炒り豆腐 漬物						昼食
間食	バウムクーヘン	マドレーヌ	カスタードケーキ	チョコドームケーキ	カステラ饅頭	やわらかおかし	抹茶どら焼き						間食
夕食	ご飯 メヌケの照焼き 春菊の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の焦がし醤油 オクラの梅肉和え 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	ご飯 鱈の味噌焼き 青梗菜のナムル 味噌汁	ご飯 鯖の塩麹焼き 厚揚げとオクラのそぼろあん 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 春菊の胡麻和え 中華スープ	ご飯 鯛と大根の煮物 金平ごぼう 味噌汁						夕食
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
朝食	パン 銀鮭のバター焼き コーンスープ バニラヨーグルト	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 味噌汁 ジョア	パン 銀ひらすのバター醤油焼き ポタージュ ヨーグルト	青菜たまご粥 照焼きチキン ジョア	パン 銀鮭のタルタル焼き コーンスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ ほっけの味噌焼き 味噌汁 バニラヨーグルト	パン 鶏肉の塩麹焼き ポタージュ バニラヨーグルト						朝食
昼食	ご飯 吉野家の牛皿 ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ 青りんごゼリー	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 肉焼売 小松菜といかのナムル フルーツ	高菜めし 鶏の唐揚げ ひこずり けんちん汁 ~旅するランチ 熊本~	ハヤシライス スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ヤクルト	ジャージャー麺 大根の胡麻和え 酸辣湯スープ ビタミンゼリー	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 冬瓜と茄子の煮物 白菜と沢庵の和え物 フルーツ	ご飯 鯖の照焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁 マンゴーゼリー						昼食
間食	ミニたい焼き	星たべよ	焼きチョコドーナツ	抹茶パンケーキ	チョコレート饅頭	人形焼き	チョコバウムクーヘン						間食
夕食	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 豆腐焼売 味噌汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 春菊の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鱈の西京焼き 卵豆腐 豚汁	ご飯 鶏のソテー 香味ソース オクラの和え物 味噌汁	ご飯 メバルの中華蒸し 中華風冷奴 中華スープ	ご飯 ビーマンの肉詰め 玉子サラダ 味噌汁						夕食
19 (日)		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)	
朝食	ご飯 ふりかけ メヌケの照焼き 味噌汁 ジョア	パン 鶏つくね コーンスープ バニラヨーグルト	ご飯 ふりかけ 銀ひらすの煮付 味噌汁 ヨーグルト	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 味噌汁 ヨーグルト	パン 鱈のバター醤油焼き コーンスープ	ご飯 ふりかけ 野菜入りスクランブルエッグ ポタージュ ジョア						朝食
昼食	ご飯 チキン南蛮 アスパラソテー 人参サラダ コンソメスープ	ご飯 鱈の西京焼き がんもの煮物 かき玉汁 漬物	梅しらすご飯 肉豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁 苺フルーチェ	ご飯 メンチカツと海老カツ 白菜と小松菜の和え物 和風ポタージュ オレンジ	洋風炊き込みピラフ 赤魚のアクアパッツァ ビーンズサラダ トマトスープ レモンゼリー	ご飯 デミグラスハンバーグ 玉ねぎのマリネ コンソメスープ フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 漬物						昼食
間食	もみじ饅頭	アイスチョコムース	ソフトクレープ	やわらかおかし	こしあんドームケーキ	焼き豆乳ドーナツ	味噌饅頭						間食
夕食	ご飯 まぐろの生姜煮 昆布豆 味噌汁	ご飯 豚じゃが 青梗菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鱈のムニエル ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 メバルの煮付け いんげんの胡麻和え 豚汁	ご飯 八宝菜 大根の甘酢和え 中華スープ	ご飯 親子煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 大豆と金時豆の甘煮 味噌汁						夕食
26 (日)		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)			
朝食	パン 銀鮭のタルタル焼き コーンスープ	ご飯 ふりかけ 赤魚の味噌煮 豚汁 バニラヨーグルト	パン 鶏つくね コーンスープ ヨーグルト	梅しそ粥 鶏肉の焦がし醤油焼き ジョア	パン 鱈の味噌バター焼き コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ オムレツ 味噌汁 ヨーグルト							
昼食	鰻井 野菜天ぷら 塩ちゃんこスープ マンゴーゼリー	天津飯 肉焼売 青梗菜のナムル 中華スープ	かしわ天うどん 茄子の生姜煮 菜の花の辛子マヨ和え カスタードフルーチェ	ご飯 ゴーヤチャンプルー 冬瓜の煮物 もずくの酢の物 フルーツ	ご飯 かつ煮 キャベツときのこのオイスター炒め 胡瓜の浅漬 ゼリー	ご飯 麻婆豆腐 甘酢団子 もやしの和え物 ヨーグルト							
間食	コーヒー牛乳プリン	カステラ	きなこ黒蜜パンケーキ	カスタードドームケーキ	バニラアイス	吹雪饅頭							
夕食	ご飯 チーズつくね ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉の甘辛炒め 茄子のおかか和え 味噌汁	ご飯 ほっけの味噌焼き 卵豆腐 味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き 冷奴 豚汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春菊の胡麻和え 中華スープ							

1日当りの成分 (1ヶ月平均)
 エネルギー 1589kcal
 たん白質 63.9g
 脂質 48.4g
 塩分 6.8g