

# 7月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	日	だし巻き玉子 いんげんの煮つけ 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉のマスタード焼き(フルーツゼリー) にらと春雨のソテー なます スープ ごはん	赤魚の煮つけ 卵の花炒り ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん	1,562	41.3
2	月	厚揚げの煮物 もやしのおかか和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	鮭フライタルタルソース添え(白い風船) なすとひき肉の炒め煮 キャベツのみょうが和え みそ汁 ごはん	肉大根 エビとじゃがいものソテー ほうれん草の胡麻和え みそ汁 ごはん	1,635	49.9
3	火	アジの塩焼き 車麩の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐のステーキあさりあん(シフォンケーキ) ブロッコリーソテー トマトの青しそドレッシング和え みそ汁 ごはん	筑前煮 アスパラの中華炒め オクラの塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,632	37.1
4	水	じゃがいもとがんもの煮物 カリフラワーの ごまドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	柳川風煮(あんぱん) もやしのオイスターソース炒め 白菜の生姜和え みそ汁 ごはん	ブリの柚子照り焼き ぜんまいの炒め煮 えご 清まし汁 ごはん	1,640	49.1
5	木	ハムと野菜の炒め物 きゅうりのゆかり和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	和風ハンバーグ(アイスクリーム) 白菜の炒め物 ほうれん草としめじのマヨ和え みそ汁 ごはん	ホッケの煮つけ 切干大根の炒め煮 菜の花のポン酢和え みそ汁 ごはん	1,595	47.7
6	金	かぼちゃのそぼろ煮 オクラのお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	カレーのさらさ蒸し(水ようかん) きのこベーコンの炒め煮 ところてん みそ汁 ごはん	回鍋肉 長芋のえびあんかけ きゅうりのたくあん和え 清まし汁 ごはん	1,500	33.4
7	土	鮭の塩焼き ブロッコリーのマスタード炒め 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	行事食 ☆七夕特別メニュー☆	鶏肉と里芋の煮物 れんこんきんぴら キャベツの中華和え みそ汁 ごはん	1,578	37.9
8	日	はんぺんの煮物 菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	夏野菜カレー(ココアワッフル) マカロニサラダ フルーツ スープ	サバのパン粉焼き 大根とわかめの煮物 もやしとピーマンの生姜和え みそ汁 ごはん	1,623	49.4
9	月	キャベツとウインナーの炒め物 いんげんの煮浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のムニエル(コーヒーゼリー) じゃがいもの煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	豚肉と野菜の塩炒め 冬瓜のうすくず煮 青梗菜のツナ和え みそ汁 ごはん	1,501	42.5
10	火	さつまあげと茄子の炒め煮 キャベツの青のり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	アジの塩麹焼き(バウムクーヘン) ゴーヤチャンプルー きゅうりとみょうがの酢の物 みそ汁 ごはん	麻婆豆腐 海老とブロッコリーの炒め物 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん	1,565	49.9
11	水	里芋煮 ほうれん草の和風和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	生姜焼き(シュークリーム) 刻み昆布の煮物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん	刺身 れんこんの炒め煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,598	46.9
12	木	スクランブルエッグ 高野豆腐の含め煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	塩ラーメン(ミニまんじゅう) 餃子 小松菜のワサビ和え フルーツ	鮭のチャンチャン焼き かぼちゃの煮物 きゅうりのゆかり和え 清まし汁 ごはん	1,734	31.5
13	金	大根のうま煮 白菜のお浸し 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の香味蒸し(ミルクティーゼリー) ぜんまいの煮つけ ポテトサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉の中華炒め かぶの煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん	1,625	48.8
14	土	ハムとアスパラの炒め物 もやしのなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	白身フライ(どらやき) ひじきの炒り煮 きゅうりの辛子和え みそ汁 ごはん	豚肉のおろし和え なすの煮物 カリフラワーの甘酢和え みそ汁 ごはん	1,610	49.7
15	日	鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツのしその実和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	セレクトメニュー(鮭カニ丼又はマグロの漬け丼)(せんべい) 五目巾着 白菜の浅漬け 豚汁	肉団子のスープ煮 アスパラの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,532 1,514 69.9 67.4	34.9 33.3 7.9 8.2

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。  
ご予約等の変更は、4日前までにお願いいたします。