

# 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) 塩分(g)
1	月	だし巻き玉子 いんげんの煮付け 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉のマスタード焼き(おせんべい) 春雨ソテー なます スープ ごはん	カレイの煮付け ほろれん草のフレンチ 卵の花炒り煮 和え みそ汁 ごはん	1,612	44.9
2	火	厚揚げの煮物 もやしのおかか和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のフライ タルタルソース添え(水ようかん) 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 えびとじゃが芋のソテー モロヘイヤの胡麻和え みそ汁 ごはん	1,632	48.0
3	水	ししゃも 五目豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	タコライス(ミニクリームパン) ゴーヤチャンプルー フルーツ スープ	筑前煮 小松菜の炒め物 オクラの塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,584	42.6
4	木	じゃが芋と焼き豆腐の煮物 カリフラワーの 胡麻ドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏のネギソースがけ(蒸しパン) かぶの煮物 キャベツの浅漬け みそ汁 ごはん	ブリの柚子照焼き ぜんまいの炒め煮 ところてん かき玉汁 ごはん	1,589	44.8
5	金	ハムと野菜の炒め物 アスパラのゆかり和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	ぎせい豆腐(アイスクリーム) 白菜の炒め物 ほろれん草としめじ のマヨ和え みそ汁 わかめ ごはん	ホッケの煮付け じゃがいものバターソテー 焼きなす みそ汁 ごはん	1,569	45.3
6	土	鮭の塩焼き フロッキーのマスタード炒め 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	天ぷら盛り合わせ(抹茶塩)(ワッフル) 七夕そうめん 冬瓜の煮物	鶏肉と里芋の煮物 れんごんのバター醤油炒め キャベツの イタリアンドレ和え みそ汁 ごはん	1,612	47.0
7	日	南瓜のそぼろ煮 オクラのお浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の梅蒸し(カステラ) きのこベーコンの炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め 長芋のえびあんかけ きゅうりのしその美和え 清まし汁 ごはん	1,668	49.2
8	月	豆腐のとろみ煮 菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	夏野菜のカレーライス(フルーチェ) マカロニサラダ フルーツ スープ	サバのパン粉焼き 大根とちくわの煮物 もやしとわかめの ポン酢和え みそ汁 ごはん	1,664	53.4
9	火	さつま揚げとぜんまいの炒め煮 キャベツの青のり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	アジの生姜焼き(クッキー) フロッキーとえびの炒め物 きゅうりとみょうが の酢の物 みそ汁 ごはん	酢豚 かぼちゃのいとこ煮 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん	1,591	40.1
10	水	大根の旨煮 白菜のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉と野菜の塩炒め(カルピスゼリー) なすの田楽 きのことトマトのマリネ 清まし汁 ごはん	赤魚の香味蒸し 刻み昆布の煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん	1,613	50.9
11	木	里芋煮 小松菜の和風ドレ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	マーボー豆腐(ブッセ) もやしのオイスターソース炒め かぶの柚子和え みそ汁 ごはん	お刺身 れんごんの炒め煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,590	42.0
12	金	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	白身魚の夏野菜ソースがけ(コーヒゼリー) 長芋のバター炒め フロッキーと卵 のサラダ スープ ごはん	鶏肉の中華炒め 冬瓜のうすくず煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 ごはん	1,576	46.7
13	土	スクランブルエッグ 刻み昆布の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	冷やし中華(エクレア) じゃがいも金平 フルーツ	鮭のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃの煮物 きゅうりのフレンチ和え 清まし汁 ごはん	1,600	45.2
14	日	ツナとアスパラの炒め物 もやしの磯辺和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	サバの梅ソースがけ(フルーツゼリー) ひじきの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん	豚肉のおろし和え 揚げなすの煮物 カリフラワーの甘酢和え みそ汁 ごはん	1,622	51.1
15	月	豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツのしその美和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	セレクトメニュー(鮭かに丼またはねぎとろ丼)(バームクーヘン) 五目巾着 トマトサラダ 具だくさん汁	鶏つみれの中華煮 アスパラの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,616 71.0 1,593 66.2	46.7 7.8 45.1 8.0

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日前までをお願いいたします。

※セレクトメニュー日の栄養価は、上段が鮭かに丼で、下段がねぎとろ丼の場合です。