

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)
																	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
16	火	ぜんまいと厚揚げの炒め煮 ブロッコリーとピーナツの和え物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ(プリン) なすの煮物 トマトの フレンチ和え スープ ごはん					ほっけのみりん焼き 卵の花の炒り煮 きゅうりと みそ汁 ごはん					1,621	49.8
17	水	白菜とさつま揚げの煮物 菜の花のなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みごはん(クリームパン) 鮭の照り焼き 昆布豆 みそ汁					すき焼き風 きゃべつのおかか炒め カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん					1,575	44.3
18	木	スクランブルエッグ チンゲン菜のお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン(杏仁豆腐) 白菜の炒め物 煮りんご					鮭の幽庵焼き さつまいものレモン煮 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん					1,521	36.4
19	金	車麩の煮物 いんげんの ごまドレ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(バウムクーヘン) クリームスープ キャベツのサラダ フルーツ					筑前煮 茄子の揚げびたし 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,661	55.0
20	土	ウインナーの炒め物 切干し和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の七味焼き(ミニどら焼き) 大根の煮物 枝豆 すまし汁 ごはん					豆腐の五目煮 玉ねぎと卵の炒め物 白菜のしその実和え みそ汁 ごはん					1,565	39.4
21	日	ツナと野菜の炒め物 切干し大根の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ミートローフ(プリン) 白菜の炒め物 いんげんの胡麻和え スープ ごはん					メバルの塩麹焼き かぼちゃと厚揚げの煮物 長芋の和風和え みそ汁 ごはん					1,512	45.3
22	月	オムレツ もやしの磯香和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の五目あんかけ(白い風船) れんこん金平 蒸しなす みそ汁 ごはん					八宝菜 ピーマンソテー トマトのドレッシング和え みそ汁 ごはん					1,552	53.9
23	火	冬瓜の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの味噌マヨネーズ焼き(抹茶ババロア) じゃがいもの煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 ごはん					鶏肉のやわらか煮 キャベツのバター炒め 菜の花の辛し和え みそ汁 ごはん					1,640	31.5
24	水	南瓜のそぼろ煮 白菜の浅漬け ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ(甘納豆) なすの煮物 アスパラの ごまドレ和え スープ ごはん					サバの七味焼き ピーマン炒め もやしの 塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,536	47.8
25	木	厚焼き玉子 ほうれん草の磯香和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の漬け焼き(エクレア) 冬瓜と枝豆の煮物 菜の花のわさび和え すまし汁 ごはん					豚肉の生姜焼き れんこんの煮物 白菜のみょうが和え みそ汁 ごはん					1,614	61.0
26	金	鮭の塩焼き チンゲン菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					キャベツの重ね蒸し(杏仁豆腐) ふきの煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん					お刺身 なすの油炒め 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,553	32.9
27	土	大根とさつま揚げの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					うなぎの蒲焼(ワッフル) 里芋のごまみそ煮 ブロッコリーの 和え物 すまし汁 ごはん					アジの照り焼き かぶの煮物 アスパラの青じそ和え みそ汁 ごはん					1,530	33.6
28	日	鶏つみれの煮物 野菜炒め 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル(イチゴババロア) アスパラのバターソテー カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん					肉じゃが ブロッコリーの炒め物 とろろてん みそ汁 ごはん					1,563	53.9
29	月	目玉焼き 刻み昆布の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やしとろろそば(ミニまんじゅう) 車麩の煮物 温野菜サラダ					牛肉と夏野菜のオイスター炒め 里芋とさつま揚げの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,621	40.9
30	火	がんもの煮物 きゃべつと梅和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					ゴーヤチャンプル(フルーチェ) かぼちゃのいとこ煮 トマトと豆腐のサラダ みそ汁 ごはん					サバの生姜煮 アスパラの炒め物 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん					1,515	55.1
31	水	なすとハムの炒め物 もやしのボン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カツ丼(アイスクリーム) 長芋の煮物 フルーツ みそ汁					鮭の照り焼き 海老ときのこの炒め物 五目豆 みそ汁 ごはん					1,546	47.4

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。