

# 7月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー	脂質(g)	
															たんぱく質(g)	塩分(g)	
1	水	厚焼き玉子					鶏肉のマスタード焼き(白い風船)				ホッケの煮付け				1,640	45.7	
		いんげんのピーナツ和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	春雨ソテー	なます	スープ	ごはん	卵の花炒り煮	ほうれん草のフレンチ和え	みそ汁	ごはん	70.6	7.2	
2	木	厚揚げの煮物					白身魚フライ(ワッフル)				肉大根				1,596	44.0	
		もやしのおかか和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	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	海老とじゃがいものソテー	モロヘイヤのごま和え	みそ汁	ごはん	60.9	8.2	
3	金	鮭の塩焼き					ゴーヤチャンプルー(ミニピーナツパン)				筑前煮				1,645	43.0	
		五目豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	フルーツ	みそ汁	ごはん	小松菜の炒め物	白菜の塩昆布和え	みそ汁	ごはん	73.3	8	
4	土	じゃがいもと豆腐の煮物					鶏のネギソースがけ(シュークリーム)				ブリの柚子照焼き				1,551	41.8	
		カリフラワーの 胡麻ドレ和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	キャベツの浅漬け	みそ汁	ごはん	ぜんまいの炒め煮	ところてん	かき玉汁	ごはん	68.5	7.3	
5	日	ハムと野菜の炒め物					ぎせい豆腐(アイスクリーム)				赤魚の煮付け				1,565	44.5	
		アスパラの和え物	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の炒め物	ほうれん草としめじ のマヨ和え	みそ汁	わかめ ごはん	じゃがいものバターソテー	蒸しなす	みそ汁	ごはん	65.6	7.9	
6	月	南瓜のそぼろ煮					かれのいさらさ蒸し(カステラ)				キャベツと豚肉の味噌炒め				1,669	47.4	
		オクラのお浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	きのこベーコンの炒め物	胡麻豆腐	みそ汁	ごはん	長芋のえびあんかけ	きゅうりのしその実和え	清まし汁	ごはん	65.9	7.3	
7	火	ホッケの塩焼き					天ぷら盛り合わせ(ミニまんじゅう)				鶏肉と里芋の煮物				1,564	40.8	
		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	七夕そうめん	冬瓜の煮物			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	65.2	8.4	
8	水	豆腐のとろみ煮					夏野菜のカレーライス(フルーチェ)				サバのパン粉焼き				1,683	52.8	
		菜の花のなめたけ和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	フルーツ	スープ		大根とちくわの煮物	もやしとわかめの ボン酢和え	みそ汁	ごはん	62.7	9.1	
9	木	さつま揚げとぜんまいの炒め煮					アジの生姜焼き(ミニどら焼き)				酢豚				1,596	32.6	
		キャベツの青のり和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	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	かぼちゃのいとこ煮	小松菜のお浸し	みそ汁	ごはん	65.4	8.2	
10	金	大根の旨煮					豚肉と野菜の塩炒め(カルピスゼリー)				赤魚の香味蒸し				1,618	51.2	
		白菜の和え物	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの田楽	きのこのマリネ	清まし汁	ごはん	刻み昆布と厚揚げの煮物	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	62.8	7.5	
11	土	里芋煮					マーボー豆腐(ドーナツ)				お刺身				1,581	37.6	
		小松菜の和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	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	れんごんの炒め煮	金時煮豆	みそ汁	ごはん	65.2	8.5	
12	日	ツナとアスパラの炒め物					サバの梅ソースかけ(クレープ)				豚肉のおろし和え				1,636	50.6	
		もやしの磯辺和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの炒り煮	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	なすの煮物	カリフラワーの甘酢和え	みそ汁	ごはん	66	8.4	
13	月	スクランブルエッグ					冷やし中華(エクレア)				鮭のチャンチャン焼き風				1,577	37.5	
		刻み昆布の煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいも金平	フルーツ			かぼちゃの煮物	きゅうりのゆかり和え	すまし汁	ごはん	63.1	9.5	
14	火	キャベツとウインナーの炒め物					白身魚の夏野菜ソースかけ(コーヒゼリー)				鶏つみれの煮物				1,619	51.4	
		いんげんの煮びたし	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	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	アスパラの炒め物	昆布豆	みそ汁	ごはん	60.8	8.8	
15	水	がんもの煮物					セレクトメニュー(親子丼またはねぎとろ丼)(バームクーヘン)				豚肉の中華炒め				1,533	45.8	
		キャベツのしその実和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	五目巾着	カリフラワーサラダ	具だくさん汁		冬瓜のうすくず煮	チンゲン菜の和え物	みそ汁	ごはん	68.7	7.8	
																1,502	41.2
																70.1	7.9

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、上段が親子丼で、下段がねぎとろ丼の場合です。