

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	木	たまごとし ほうれん草のお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	肉うどん(杏仁豆腐) えびシユウマイ きゃべつ浅漬け	鮭の幽庵焼き さつま芋の炒め煮 おくらの和え物 みそ汁 ごはん	1,537	33.4	
17	金	車麩の煮物 菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	お寿司(ミニクリームパン) カリフラワーの炒め物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん	すき焼き風 ピーマンおかか炒め もずく酢 みそ汁 ごはん	1,536	41.7	
18	土	ぜんまいと厚揚げの炒め煮 フロッコリーのピーナツ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	ジャーマンオムレツ(クッキー) なすと冬瓜の含め煮 ごぼうサラダ スープ ごはん	ホッケのみりん焼き 卵の花炒り煮 小松菜のしその実和え みそ汁 ごはん	1,573	44.6	
19	日	ウインナーの炒め物 カリフラワーのマヨ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の七味焼き(ワッフル) れんこんのそぼろ煮 枝豆 みそ汁 ごはん	豆腐の五目煮 もやしのカレー炒め 春雨酢の物 みそ汁 ごはん	1,558	39.3	
20	月	鯛の塩焼き いんげんのごまドレ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ(玉子、ハム&チーズ、ジャム)(パウムクーヘン) クリームシチュー ほうれん草サラダ フルーツ	筑前煮 白菜じゃこ炒め 大根柚子漬け みそ汁 ごはん	1,687	50.4	
21	火	オムレツ ひじきの炒め煮 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	うなぎちらし(黒棒) 里芋のごまみそ煮 フロッコリーの和え物 すまし汁	八宝菜 キャベツ炒め 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,606	44.8	
22	水	大根と高野豆腐の煮物 アスパラの中華和え 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) じゃがいもの炒め煮 オクラのポン酢和え すまし汁 ごはん	鶏肉のやわらか煮 小松菜バター炒め トマトときゅうりのサラダ みそ汁 ごはん	1,539	35.2	
23	木	ツナと野菜の炒め物 もやしの磯香和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ミートローフ(クレープ) 白菜の炒め煮 いんげんのなめたけ和え みそ汁 ごはん	鮭の塩麹焼き 厚揚げと昆布の煮物 長芋の和風和え みそ汁 ごはん	1,604	40.8	
24	金	かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーの青しそ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	エビフライ(せんべい) なすの煮物 マカロニサラダ スープ ごはん	サバの煮付け もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,698	49.0	
25	土	厚焼き玉子 ほうれん草の胡麻和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚の漬け焼き(エクレア) 冬瓜のくす煮 菜の花のわさび和え みそ汁 ごはん	豚肉の生姜焼き れんこんのピリ辛煮 白菜のみょうが和え みそ汁 ごはん	1,629	48.1	
26	日	大根とベーコンの炒め煮 オクラの中華和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏ひき肉の田楽焼き(白い風船) 金平ごぼう 蒸しなす すまし汁 ごはん	アジの胡麻焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の青しそ和え みそ汁 ごはん	1,572	42.9	
27	月	ホッケの塩焼き チンゲン菜煮浸し 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	とろろそば(ミニまんじゅう) 麩の煮物 小松菜の辛子マヨ和え	牛肉と夏野菜のオイスターソース炒め きゃべつのざっと煮 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,566	36.0	
28	火	鶏つみれの煮物 菜の花和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のムニエル(プリン) 白菜の土佐煮 フロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	肉じゃが アスパラソテー ところてん みそ汁 ごはん	1,591	44.4	
29	水	目玉焼き 切干大根煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	カレイのピリ辛煮(ミニどら焼き) ふきの炒め煮 きゅうりのしらす和え みそ汁 ごはん	きゃべつの重ね蒸し なす炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,563	33.7	
30	木	がんもの煮物 いんげんのゆかり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	サバの照焼き(フルーチェ) かぼちゃのいとこ煮 トマトの和風和え みそ汁 ごはん	鶏肉とチンゲン菜の炒め物 れんこんの煮物 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん	1,567	34.3	
31	金	ポトフ カリフラワーのポン酢和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	たれカツ丼(アイスクリーム) 刻み昆布の煮物 フルーツ みそ汁	赤魚の粕漬け焼き きのこえびの炒め物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	1,617	44.0	

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日前までにお願いいたします。

7月21日は土用の丑の日です。うなぎにはビタミンAやビタミンB群
など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。
うなぎを食べて、体調を崩しやすい夏を元気に過ごしましょう！