

# 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)
1	木	厚焼き玉子					鶏肉のマスタード焼き(雪の宿)				ホッケの煮付け			1,640	45.7
		いんげんのピーナツ和え ぶりかけ 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 みそ汁 ごはん			70.6	7.2
2	金	厚揚げの煮物					白身魚フライ(ワッフル)				肉大根			1,590	43.8
		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 キャベツのみようが和え 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			66.4	8.1
3	土	鮭の塩焼き					ゴーヤチャンプルー(ミニクリームパン)				筑前煮			1,643	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				チンゲン菜の炒め物 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん			73.0	8
4	日	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			68.2	7.3
5	月	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			1,537	42.4
		アスパラのボン酢和え 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			63.8	7.7
6	火	南瓜のそぼろ煮					かれいのさらさ蒸し(カステラ)				キャベツと豚肉の味噌炒め			1,670	47.4
		オクラのお浸し ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					きのこトベーコンの炒め物 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			65.7	7.7
7	水	ホッケの塩焼き					天ぷら盛り合わせ(七タゼリー)				鶏肉と里芋の煮物			1,531	43.3
		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					七タそうめん 冬瓜の煮物				れんごんのバター醤油炒め <small>キャベツの</small> イタリアンドレ和え みそ汁 ごはん			65.0	8.9
8	木	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			1,673	52.7
		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			61.9	8.8
9	金	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			1,601	32.7
		キャベツの青のり和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ブロッコリーとえびの炒め物 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 ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん			66.3	8.2
10	土	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			1,608	50.8
		白菜の和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					なすの田楽 きのことトマトのマリネ 清まし汁 ごはん				刻み昆布の煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん			61.8	7.3
11	日	里芋煮					マーボー豆腐(ミニドーナツ)				お刺身			1,576	37.6
		チンゲン菜の和風ドレ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					もやしのオニオンソース炒め 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			64.9	8.6
12	月	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			1,640	50.6
		もやしの磯辺和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ひじきの炒り煮 かぼちゃサラダ 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	火	スクランブエッグ					冷やし中華(エクレア)				鮭のチャンチャン焼き風			1,560	36.9
		刻み昆布の煮物 漬物 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			60.7	8.9
14	水	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(コーヒーゼリー)				鶏つみれの煮物			1,564	45.4
		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 ブロッコリーと卵のサラダ スープ ごはん				アスパラの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん			60.5	8.6
15	木	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			1,558	46.2
		キャベツのしその実和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					五目巾着 トマトサラダ 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			69.4	7.8
												1,507	41.5		
												70.9	7.9		

※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。

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。