

7月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 塩分 (g)
16	金	オムレツ ひじきの炒め煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	お寿司(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 なすの味噌炒め かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	1,676	48.6
17	土	車麩の煮物 菜の花のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	タラの中華あんかけ(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 茶碗蒸し トマトサラダ みそ汁 ごはん	1,626	50.9
18	日	ぜんまいと厚揚げの炒め煮 ブ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 フルーツ スープ わかめごはん	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	1,559	42.0
19	月	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 長芋のりりし和え みそ汁 ごはん	1,573	42.2
20	火	ししゃも なすの炒め煮 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)(黒棒) クリームシチュー ほろれん草サラダ フルーツ	筑前煮 白菜じゃこ炒め 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん	1,608	45.7
21	水	鶏つみれの煮物 菜の花辛子和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のムニエル(赤しそゼリー) ゴーヤチャンプルー ブロッコリーサラダ 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	1,560	47.7
22	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(とと焼き) えびシューマイ きゃべつのくるみ和え	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	1,556	41.4
23	金	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 フルーツ みそ汁 ごはん	エビ玉 厚揚げと昆布の煮物 長芋の和風和え みそ汁 ごはん	1,610	44.2
24	土	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(水ようかん) なすの煮物 マカロニサラダ スープ ごはん	サバの煮付け ピーマンソテー もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,649	48.7
25	日	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) 揚げじゃがきんぴら 白菜サラダ みそ汁 ごはん	豚肉の生姜焼き れんこんのピリ辛煮 きゅうりのみょうが和え みそ汁 ごはん	1,663	51.7
26	月	ポトフ カリフラワーのポン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	たれカツ丼(白い風船) 刻み昆布の煮物 フルーツ みそ汁	赤魚のおろし煮 きのこえびの炒め物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	1,561	41.2
27	火	ほうれん草とベーコンの炒め物 オクラの煮びたし ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉と夏野菜のトマト煮(アイスクリーム) 厚揚げのネギ味噌炒め かぼちゃサラダ スープ パン	アジの胡麻焼き ぜんまいの炒め煮 きゅうりの青しそ和え みそ汁 ごはん	1,592	50.3
28	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	うなぎちらし(バームクーヘン) 里芋のごまみそ煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁	八宝菜 キャベツ炒め もずく酢 みそ汁 ごはん	1,604	45.6
29	木	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	1,585	33.7
30	金	がんもの煮物 いんげんのゆかり和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	サバの梅醤油焼き(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 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん	1,554	33.8
31	土	ホッケの塩焼き 小松菜の煮浸し 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	とろろそば(フレンチトースト) 麩のそぼろ煮 じゃがいものツナサラダ	牛肉と夏野菜のオイスターソース炒め きゃべつのさっと煮 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,566	42.8

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日前までお願いいたします。

おすすめメニュー(うなぎちらし)

ウナギは、古くは「万葉集」の時代から強壯食品として、夏の盛り、土用の丑の日などに食べられてきました。糖質をエネルギーに変えるビタミンB1・B2を多く含むうなぎは、夏バテ対策としてとても優れています。