

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 金	厚焼き玉子 いんげんのピーナツ和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のマスタード焼き(おせんべい) 春雨ソテー なます スープ ごはん				ホッケの煮付け 卵の花炒り煮 ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん				1,501	41.9
2 土	厚揚げの煮物 もやしのおかか和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ(ワッフル) 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				肉大根 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				1,507	42.1
3 日	鮭の塩焼き 五目豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ゴーヤチャンプルー(ミニクリームパン) かぼちゃの煮物 フルーツ みそ汁 ごはん				筑前煮 チンゲン菜の炒め物 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,525	40.1
4 月	じゃがいもと豆腐の煮物 カリフラワーの胡麻ドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏のネギソースがけ(シュークリーム) かぶの煮物 キャベツの浅漬け みそ汁 ごはん				アジの柚子照焼き ぜんまいの炒め煮 マカロニサラダ かき玉汁 ごはん				1,501	40.9
5 火	ハムと野菜の炒め物 アスパラの青じそドレ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					お寿司(アイスクリーム) 白菜の炒め物 ほうれん草としめじのマヨ和え みそ汁				赤魚の煮付け じゃがいものソテー なすのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,592	55.6
6 水	南瓜のそぼろ煮 オクラのお浸し ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					かれのいさらさ蒸し(カステラ) きのこベーコンの炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん				キャベツと豚肉の味噌炒め 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				1,575	46.1
7 木	ホッケの塩焼き 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					天ぷら盛り合わせ(七夕ゼリー) 七夕そうめん 冬瓜の煮物				鶏肉と里芋の煮物 れんごんのバター醤油炒め キャベツの中華ドレ和え みそ汁 ごはん				1,519	48.6
8 金	豆腐のとろみ煮 菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					夏野菜のカレーライス(フルーチェ) マカロニサラダ フルーツ スープ				サバのパン粉焼き 大根とちくわの煮物 もやしとわかめのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,585	52.3
9 土	さつま揚げとぜんまいの炒め煮 キャベツの青のり和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					アジの生姜焼き(ミニまんじゅう) 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				酢豚 かぼちゃのいとし煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん				1,501	30.8
10 日	大根の旨煮 白菜の和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と野菜の塩炒め(カルピスゼリー) なすの田楽 きのことトマトのマリネ 清まし汁 ごはん				赤魚の香味蒸し 刻み昆布の煮物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,528	52.5
11 月	里芋煮 チンゲン菜の和風ドレ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					マーボー豆腐(ミニドーナツ) 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				お刺身 れんごんの炒め煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,525	39.1
12 火	ツナとアスパラの炒め物 もやしの磯辺和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サバの梅ソースかけ(クレープ) ひじきの炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん				豚肉のおろし煮 なすの味噌炒め カリフラワーの甘酢和え みそ汁 ごはん				1,583	55.3
13 水	スクランブエッグ 刻み昆布の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華(エクレア) 揚げじゃが金平 フルーツ				鮭のチャンチャン焼き風 かぼちゃの煮物 きゅうりのゆかり和え すまし汁 ごはん				1,507	41.8
14 木	キャベツとウインナーの炒め物 いんげんの煮びたし 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の夏野菜ソースかけ(コーヒーゼリー) 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				鶏つみれの中華風煮 アスパラの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,524	48.1
15 金	がんもの煮物 キャベツのしその実和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(親子丼またはねぎとろ丼)(パームクーヘン) 五目巾着 トマトサラダ 具だくさん汁				豚肉のオイスターソース炒め 冬瓜のうすくず煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 ごはん				1,567 60.8 62.3	49.1 6.7 6.8

※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。