

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 土	オムレツ ひじきの炒め煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの味噌マヨネーズ焼き (ミニどら焼き) じゃがいもの炒め煮 オクラのボン酢和え 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				1,613	46.9
17 日	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					白身魚の中華あんかけ (チーズ蒸しパン) 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				1,573	49.9
18 月	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 (甘納豆) 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 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,568	43.2
19 火	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(マドレーヌ) れんごんのそぼろ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん				豆腐の五目煮 もやしのカレー炒め 長芋ののり和え みそ汁 ごはん				1,530	47.4
20 水	ニシンの漬け焼き 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 ほうれん草のくすみ和え 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				1,522	44.7
21 木	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 枝豆 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				1,523	50.8
22 金	たまごとし ほうれん草のお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					きつねうどん (とと焼き) 豚肉のピリ辛炒め さつまいもサラダ				鮭の幽庵焼き かぼちゃの炒め煮 おくらの和え物 みそ汁 ごはん				1,516	48.5
23 土	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					うなぎちらし (クッキー) 里芋のごまみそ煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁				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				1,539	39.9
24 日	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(ミニあんぱん) 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				1,601	50.1
25 月	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 (ミニまんじゅう) 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 れんごんのピリ辛煮 きゅうりのみょうが和え みそ汁 ごはん				1,604	45.8
26 火	ポトフ もやしのボン酢和え 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				1,506	44.3
27 水	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				1,519	50.1
28 木	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					ミートローフ (ロールケーキ) 白菜の炒め煮 フルーツ みそ汁 ごはん				八宝菜 キャベツ炒め もずく酢 みそ汁 ごはん				1,517	46.1
29 金	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 (たい焼き) 長芋のソテー 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				1,514	37.0
30 土	ホッケの塩焼き 菜の花の煮蒸し 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					肉そば (フレンチトースト) 車麩の含め煮 じゃがいものツナサラダ				豆腐の玉子とし きゃべつのカレー炒め ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,501	46.0
31 日	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 (イチゴスペシャル) 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 れんごんの煮物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん				1,572	39.3

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。ビタミン、B1、B2、D、E、DHA、EPA、カルシウム、カリウム、コラーゲンと非常に多くの栄養素が入っており、夏バテ防止に効果があります。