

# 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)	
16	土	ぜんまいとがんもの煮物 小松菜の生姜和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーのピリ辛煮(抹茶ババロア) さつまいもの甘煮 三色和え みそ汁 ごはん					チンジャオロース 大根とちくわの煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん					1,588	30.9	62.4	7.6
17	日	白身魚の漬け焼き ほうれん草としめじのソテー 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					厚揚げのみそ炒め(アイスクリーム) ふきの炒め煮 トマトの「フレッシュ」和え 清まし汁 ごはん					蒸し鶏の薬味ソースかけ かぶの中華風煮 菜の花なめたけ和え みそ汁 ごはん					1,524	35.3	68.6	7.8
18	月	ハムと野菜の炒め物 カリフラワーの青しそ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かにちらし(甘納豆) ふるふき大根 フルーツ 清まし汁					豆腐の五目あんかけ 茄子の味噌炒め もやしの磯香和え みそ汁 ごはん					1,548	39.0	63.3	8.2
19	火	白菜のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(フルーツゼリー) 切り干し大根の煮物 きゅうりの 辛子和え みそ汁 ごはん					サバの味噌マヨネーズ焼き ピーマンソテー 長いものポン酢和え みそ汁 ごはん					1,681	51.1	62.3	8.6
20	水	オムレツ 白菜の土佐煮 味付けのり みそ汁 ごはん 牛乳					鮭のムニエル(杏仁豆腐) ビーフン炒め 枝豆 スープ ごはん					肉じゃが 舞茸炒め 青梗菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,619	46.4	68.1	7.4
21	木	なすとさつまあげの煮物 かぶの甘酢漬 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華(クリームパン) ブロッコリーとあさりの 炒め物 金時煮豆 フルーツヨーグルト					赤魚の塩麹焼き 卵の花炒り煮 ほうれん草の 胡麻 だれ和え みそ汁 ごはん					1,584	37.0	70.3	8.1
22	金	エビと野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のトマト煮(エクレア) アスパラソテー 大根の柚子漬 みそ汁 ごはん					豚肉の生姜焼き れんこんのピリ辛煮 白菜の浅漬 みそ汁 ごはん					1,585	46.0	61.7	8.9
23	土	ホッケの塩焼き 小松菜の炒め物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ゴーヤチャンプルー(いちごババロア) かぶの煮物 きゅうりどみょうの塩 もみ みそ汁 ごはん					すき焼き風 さつまいものきんぴら もずく酢 みそ汁 ごはん					1,631	50.5	63.1	7.8
24	日	ベーコンとキャベツの炒め物 もやしのおかか和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					とろろそば(クッキー) 豚肉ときのこのピリ辛炒め 白菜のたくあん和え 昆布豆					カレーの煮つけ がんもの煮物 ブロッコリーの フレンチ和え みそ汁 ごはん					1,551	44.4	70.1	7
25	月	里芋のそぼろ煮 小松菜の辛子マヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					アジの柚子庵焼き(カステラ) 茄子の煮びたし トマトの中華和え みそ汁 ゆかりごはん					鶏つみれのクリーム煮 きのこソテー オクラのポン酢和え みそ汁 ごはん					1,529	32.2	62.1	8.2
26	火	目玉焼き 厚揚げと野菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ(たいやき) もやしのじゃこ炒め かぼちゃサラダ スープ ごはん					豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め 刻み昆布の煮物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん					1,649	52.2	55.2	7.4
27	水	ツナと野菜の炒め物 ほうれん草の和風和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ハヤシライス(コーヒゼリー) マカロニサラダ フルーツ スープ					鮭の幽庵焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの梅和え みそ汁 ごはん					1,613	49.1	58.3	7.5
28	木	白菜とホタテの煮物 ブロッコリーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の西京焼き(ドーナツ) 里芋となめこの煮物 もやしのナムル みそ汁 ごはん					肉豆腐 じゃがいものソテー わかめの酢の物 みそ汁 ごはん					1,630	48.4	62.2	8.7
29	金	車麩の卵とじ いんげんのなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(バウムクーヘン) クラムチャウダー トマトサラダ フルーツ					麻婆茄子 白菜の煮びたし 茶碗蒸し みそ汁 ごはん					1,651	58.1	60.2	8.7
30	土	ジャーマンポテト キャベツのしその実和え 味付けのり みそ汁 ごはん 牛乳					☆土用の丑の日メニュー☆(プリン) うなぎごはん れんこんの胡麻味噌煮 ところてん 清まし汁					豚と大根の粕煮 ピーマンの炒め物 きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん					1,541	45.7	56.7	7.6
31	日	高野豆腐とふきの炒め煮 カリフラワーとツナのサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の梅風味焼き(ワッフル) きのこの卵とじ 春雨の中華サラダ みそ汁 ごはん					白身魚のおろし煮 小松菜と桜エビの炒め物 もやしのピーナツ和え みそ汁 ごはん					1,667	44.2	74.9	9.6

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。