

# 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)
1	土	目玉焼き いんげんの煮つけ 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のマスタード焼き(フルーツゼリー) にらと春雨のソテー なます スープ ごはん					赤魚の煮つけ 卵の花炒り ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,571	42.9
2	日	厚揚げの煮物 もやしのおかか和え 梅ひしお みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライタルタルソース添え(白い風船) 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 エビとじゃがいものソテー ほうれん草の胡麻和え みそ汁 ごはん					1,609	48.0
3	月	鮭の漬け焼き 車麩の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐のステーキあさりあん(シフォンケーキ) ブロッコリーソテー ドマトの青じそドレッシング和え みそ汁 ごはん					筑前煮 アスパラの中華炒め オクラの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,632	37.1
4	火	じゃがいもとがんもの煮物 カリフラワーのごまドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					柳川風煮(あんぱん) もやしのオysterソース炒め 白菜の生姜和え みそ汁 ごはん					ブリの柚子照り焼き ぜんまいの炒め物 えご 清まし汁 ごはん					1,640	49.1
5	水	ハムと野菜の炒め物 きゅうりのゆかり和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					和風ハンバーグ(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 ごはん					ホッケの煮つけ 切干大根の炒め煮 なすの青じそ和え みそ汁 ごはん					1,595	47.7
6	木	かぼちゃのそぼろ煮 オクラのお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーのさらさ蒸し(水ようかん) きのことベーコンの炒め ところてん みそ汁 ごはん					回鍋肉 長芋の海老とろみ煮 きゅうりのたくあん和え 清まし汁 ごはん					1,500	33.4
7	金	鮭の塩焼き ブロッコリーのマスタード炒め 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					行事食 ☆七夕特別メニュー☆					鶏肉と里芋の煮物 れんこんきんぴら キャベツの中華和え みそ汁 ごはん					1,578	37.9
8	土	豆腐のカニフレークあんかけ 菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					夏野菜カレー(フルーツ) コールスローサラダ フルーツ スープ					サバのパン粉焼き もやしとピーマンの生姜和え みそ汁 ごはん					1,623	49.4
9	日	さつまあげと茄子の炒め煮 キャベツの青のり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					アジの生姜焼き(baumクーヘン) 根菜のいとこ煮 きゅうりとみょうがの酢の物 みそ汁 ごはん					豚肉の中華風煮 ブロッコリーとえびの炒め物 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん					1,501	42.5
10	月	キャベツとウインナーの炒め物 いんげんの煮浸し 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 ブロッコリーとたまごのサラダ スープ ごはん					鶏肉の中華炒め 冬瓜のうすくず煮 青梗菜のツナ和え みそ汁 ごはん					1,565	49.9
11	火	里芋煮 ほうれん草の和風和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					生姜焼き(シュークリーム) ゴーヤチャンプルー かぶの浅漬け みそ汁 ごはん					刺身 れんこんのごまみそ煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,598	46.9
12	水	スクランブルエッグ 高野豆腐の含め煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					塩ラーメン(ミニまんじゅう) 餃子 小松菜のワサビ和え フルーツ					鮭のチャンチャン焼き かぼちゃの煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん					1,734	31.5
13	木	ハムとアスパラの炒め物 もやしなめたけあえ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身フライ(どら焼き) ひじきの炒り煮 きゅうりの辛子和え みそ汁 ごはん					豚肉のおろし和え なすの煮物 カリフラワーの甘酢和え みそ汁 ごはん					1,625	48.8
14	金	大根のうま煮 白菜のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と野菜の塩炒め(梅ゼリー) なすの田楽 きのことマトのマリネ 清まし汁 ごはん					赤魚の香味蒸し ぜんまいの煮つけ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん					1,610	49.7
15	土	鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツのしその実和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(鮭カニ丼又はマグロの漬け丼)(せんべい) 五目巾着 白菜の浅漬け 豚汁					肉団子のスープ煮 アスパラの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,532 1,514 69.9 67.4	34.9 33.3 7.9 8.2

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。