

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	日	がんとぜんまいの煮物 いんげんのマヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のチーズ焼き(バウムクーヘン) 大根の洋風煮 トマトサラダ みそ汁 ごはん					肉じゃが ふかしなす きゅうりの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,644	51.2
17	月	オムレツ 刻み昆布とかぼちゃの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					メルルーサのおろし煮(水ようかん) もやしのおかか炒め 小松菜の胡麻和え みそ汁 ごはん					豚肉と青梗菜の中華炒め じゃがいもの煮物 いんげんのくるみ和え みそ汁 ごはん					1,663	39.0
18	火	豚肉と里芋の煮物 コールスローサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					行事食 ☆夏祭り特別メニュー☆					アジの五目あんかけ いんげんの炒め物 カリフラワーの梅肉和え みそ汁 ごはん					1,671	48.8
19	水	なすの煮物 ツナそぼろ 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					蒸し鶏の薬味ソース(梅ゼリー) さつま芋の炒め物 フロッコリーの青しそ和え みそ汁 ごはん					厚揚げの味噌炒め あんかけしゅうまい ほうれん草のなめたけ和え すまし汁 ごはん					1,690	45.8
20	木	ホッケの塩焼き キャベツの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華(シフォンケーキ) たまごの炒め物 白菜の高菜和え					鶏肉の野菜炒め マグロのやまかけ オクラのなめたけ和え みそ汁 ごはん					1,596	32.0
21	金	車麩の卵とじ 三色お浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉とにらの炒め物(抹茶ババロア) 揚げなすの甘みそかけ オクラの磯部和え みそ汁 ごはん					サバの照り焼き 小松菜と焼き豆腐の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん					1,632	56.2
22	土	ベーコンの炒め物 フロッコリーのツナ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の七味焼き(駄菓子) かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の辛し和え みそ汁 ごはん					玉子蒸し中華風あんかけ おからの炒り煮 大根の甘酢漬け みそ汁 ごはん					1,613	37.0
23	日	さつま揚げと白菜の煮物 キャベツの青しそ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					五目とろみめん(カステラ) いんげんの炒め物 かぼちゃサラダ					カレーの煮付け さつま芋ソテー 青梗菜の梅肉和え みそ汁 ごはん					1,598	38.5
24	月	目玉焼き 白菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					チンジャオロース(ミニたい焼き) 里芋の土佐煮 フルーツ みそ汁 ごはん					鮭のムニエル アスパラの炒め物 もやしの磯部和え みそ汁 ごはん					1,629	43.1
25	火	ジャーマンポテト カリフラワーの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					うなぎごはん(ミニまんじゅう) 大根の含め煮 ナムル すまし汁 フルーツ					豚肉と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 キャベツのピーナツ和え みそ汁 ごはん					1,603	41.8
26	水	大豆とれんこんの煮物 大根のわさび和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の味噌包み焼き(バウムクーヘン) 白菜の煮物 青梗菜のしょうが和え すまし汁 ごはん					治部煮 アスパラの炒め物 トマトのマヨネーズ和え みそ汁 ごはん					1,615	40.6
27	木	桜海老となすの炒め煮 小松菜の胡麻和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーピラフ(プリン) 車麩の煮物 アスパラサラダ スープ					ほたて入り玉子焼き じゃがいもソテー 春雨の中華和え みそ汁 ごはん					1,603	45.1
28	金	ほうれん草の卵とじ 白菜の和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライのタルタルソース添え(どら焼き) 大根の煮物 小松菜の梅肉和え みそ汁 ごはん					八宝菜 里芋の味噌煮 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,632	39.3
29	土	高野豆腐とふきの炒め煮 菜の花のわさび和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					青梗菜のオイスターソース炒め(蒸しパン) じゃがいもの煮物 フルーツヨーグルト みそ汁 ごはん					ホキの味噌マヨ焼き アスパラの卵とじ オクラの佃煮和え すまし汁 ごはん					1,637	45.7
30	日	サバの味噌煮 もやしとわかめの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ロコモコ丼(杏仁豆腐) 白菜の煮物 トマトサラダ スープ					肉豆腐 ぜんまいの炒め物 菜の花のお浸し みそ汁 ごはん					1,630	4.0
31	月	鶏肉と切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(シュークリーム) クラムチャウダー フロッコリーのドレッシング和え フルーツみつ豆					和風麻婆豆腐 なすの煮物 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん					1,675	48.4

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。

今月のおすすめメニュー《うなぎごはん》

7月25日は土用の丑の日です。うなぎには、ビタミンA、B1、B2、D、Eやカルシウムなどの栄養素が豊富で、特にビタミンB1は疲労回復効果があり、夏バテ予防になります。うなぎを食べて、暑い夏に負けない体を作りましょう！