

7月メニュー表

日曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー たんぱく質 塩分	脂質(g)
1 土	厚焼き玉子					鶏肉のマスタード焼き(おせんべい)				ホッケの煮付け				1,500	44.1
	いんげんのくるみ和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					春雨ソテー なます スープ ごはん				卵の花炒り煮 ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん				64.9	8.2
2 日	厚揚げの煮物					白身魚フライ(杏仁豆腐)				肉大根				1,483	41.0
	もやしのおかか和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					なすとひき肉の炒め煮 キャベツのみようが和え みそ汁 ごはん				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				59.9	7.3
3 月	鮭の塩焼き					ゴーヤチャンプルー(カステラ)				筑前煮				1,540	39.5
	五目豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かぼちゃの煮物 フルーツ みそ汁 ごはん				チンゲン菜の炒め物 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん				70.3	7.1
4 火	じゃがいもと豆腐の煮物					鶏のネギソースがけ(抹茶ババロア)				アジの柚子照焼き				1,541	40.7
	カリフラワーの胡麻ドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					かぶの煮物 枝豆 みそ汁 ごはん				ぜんまいの炒め煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				71.0	6.8
5 水	ハムと野菜の炒め物					ぎせい豆腐(アイスクリーム)				赤魚の煮付け				1,595	55.6
	アスパラの青じそドレ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					白菜の炒め物 <small>ほうれん草とじゅじゅのマ</small> <small>わかめ</small> <small>コ和え</small> みそ汁 <small>ごはん</small>				じゃがいものソテー なすのポン酢和え みそ汁 ごはん				65.8	7.8
6 木	大根のそぼろ煮					かれいのさらさ蒸し(ミニクリームパン)				キャベツと豚肉の味噌炒め				1,514	47.8
	オクラのお浸し ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					きのこベーコンの炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん				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				61.9	6.9
7 金	ホッケの塩焼き					天ぷら盛り合わせ(七タゼリー)				鶏肉と里芋の煮物				1,521	48.6
	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					七タそうめん 冬瓜の煮物				れんこ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				65.3	6.7
8 土	豆腐のとろみ煮					夏野菜のカレーライス(フルーチェ)				サバのパン粉焼き				1,581	53.7
	菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					マカロニサラダ フルーツ スープ				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				62.1	8.6
9 日	さつま揚げとぜんまいの炒め煮					アジの生姜焼き(ミニまんじゅう)				酢豚				1,497	30.8
	キャベツの青のり和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ブロッコリーとえびの炒め物 <small>さゆつりごみまづかの酢</small> <small>の物</small> みそ汁 ごはん				かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん				64.3	7.1
10 月	大根の旨煮					豚肉と野菜の塩炒め(カルピスゼリー)				赤魚の香味蒸し				1,525	52.9
	白菜の和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					なすの田楽 きのことトマトのマリネ 清まし汁 ごはん				刻み昆布の煮物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				62.3	7.1
11 火	里芋煮					マーボー豆腐(ミニドーナツ)				お刺身				1,507	40.5
	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					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				れんこんの炒め煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん				64.8	7.4
12 水	ツナとアスパラの炒め物					サバの梅ソースかけ(クレープ)				豚肉のおろし煮				1,556	53.0
	もやしの磯辺和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ひじきの炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん				なすの味噌炒め カリフラワーの甘酢和え みそ汁 ごはん				63.7	7.7
13 木	スクランブエッグ					冷やし中華(エクレア)				鮭のチャンチャン焼き風				1,531	45.8
	刻み昆布の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					揚げじゃが金平 フルーツ				かぶの煮物 マカロニサラダ すまし汁 ごはん				59.8	8.5
14 金	キャベツとウインナーの炒め物					白身魚の夏野菜ソースかけ(コーヒーゼリー)				鶏つみれの中華風煮				1,538	49.2
	いんげんの煮ひたし 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					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				アスパラの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん				59.5	8.6
15 土	がんもの煮物					セレクトメニュー(親子丼またはねぎとろ丼)(バームクーヘン)				豚肉のオイスターソース炒め				1,560	50.3
	きゅうりのしその実和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					五目巾着 トマトサラダ 具だくさん汁				冬瓜のうすくず煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 ごはん				59.5	6.3
											1,511	46.3			
											61.1	6.5			

※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。