

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	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 (チーズ蒸しパン) じゃがいもの炒め煮 オクラのポン酢和え すまし汁 ごはん					鶏肉のやわらか煮 なすの味噌炒め トマトサラダ みそ汁 ごはん					1,536	45.3
17	月	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 (マドレーヌ) 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 キャベツの胡麻だれ和え みそ汁 ごはん					1,529	52.3
18	火	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 (クッキー) なすと冬瓜の含め煮 フルーツ スープ					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					1,504	40.6
19	水	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(ミニどら焼き) れんこんのそぼろ煮 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					1,504	41.1
20	木	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 ほうれん草のくるみお和え 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					1,525	44.4
21	金	えびしんじょの煮物 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(イチゴババロア) ゴヤチャンブルー 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					1,563	51.7
22	土	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 (カスタードケーキ) 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					1,522	48.1
23	日	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					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					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					1,508	37.8
24	月	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(ミニまんじゅう) なすの煮物 マカロニサラダ スープ ごはん					サバの煮付け ビーマンソテー もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,585	48.8
25	火	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 (ミニあんぱん) 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 れんこんのピリ辛煮 きゅうりのみょうが和え みそ汁 ごはん					1,634	47.2
26	水	ポトフ もやしのポン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					☆握り寿司☆(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					1,476	42.0
27	木	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					1,560	55.5
28	金	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 ビーフソテー もずく酢 みそ汁 ごはん					1,533	47.0
29	土	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					1,570	43.3
30	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					うなぎちらし (甘納豆) 里芋のごまみそ煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁					鶏肉とチンゲン菜の炒め物 れんこんの煮物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん					1,572	40.6
31	月	ホッケの塩焼き 菜の花の煮浸し 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					豆腐の玉子とじ きゃべつのカレー炒め ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,472	45.0

おすすめメニュー(うなぎちらし)
ジュースやアイスなど糖質を多くとる夏場には、ビタミンB1やB2が不足しがちです。糖質をエネルギーに変えるビタミンB1・B2を多く含むうなぎは、夏バテ対策としてとても優れています。

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日前までお願いいたします。