

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)
1月	厚焼き玉子 いんげんのくるみ和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のマスタード焼き(おせんべい) 春雨ソテー なます スープ ごはん				ホッケの煮付け 卵の花炒り煮 ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん				1,503	44.4
2火	厚揚げの煮物 もやしのおかか和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					アジフライ(杏仁豆腐) 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 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				1,501	44.5
3水	鮭の塩焼き 五目豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ゴーヤチャンプルー(カステラ) かぼちゃの煮物 フルーツ みそ汁 ごはん				筑前煮 チンゲン菜の炒め物 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,538	39.5
4木	じゃがいもと豆腐の煮物 カリフラワーの胡麻ドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のネギソースがけ(ワッフル) かぶの煮物 枝豆 みそ汁 ごはん				サワラの柚子照焼き ぜんまいの炒め煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,565	44.4
5金	ハムと野菜の炒め物 アスパラの青じそドレ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					ぎせい豆腐(カルピスゼリー) 白菜の炒め物 <small>はつれん草としめじのりやま</small> みそ汁 わかめごはん				赤魚の煮付け ピーマンの炒め物 なすのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,526	51.7
6土	大根のそぼろ煮 オクラのお浸し 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					カレイのさらさ蒸し(ミニクリームパン) きのことベーコンの炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん				キャベツと豚肉の味噌炒め 長手のえびあんかけ きゅうりのしその実和え 清まし汁 ごはん				1,513	47.7
7日	ホッケの塩焼き 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					天ぷら盛り合わせ(七タゼリー) 七夕そうめん 冬瓜の煮物				鶏肉と里芋の煮物 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				1,519	48.6
8月	豆腐のとろみ煮 菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ(ととやき) なすと車ふの含め煮 フルーツ スープ <small>ゆかり</small> ごはん				サバのパン粉焼き 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				1,531	47.1
9火	さつま揚げとぜんまいの炒め煮 キャベツの青のり和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの生姜焼き(ミニまんじゅう) ブロッコリーとえびの炒め物 <small>きゅうりとみょうがかり酢</small> みそ汁 ごはん				酢豚 かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん				1,534	35.7
10水	大根の旨煮 白菜のおかか和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					お寿司(アイスクリーム) なすの田楽 きのことトマトのマリネ 清まし汁 ごはん				赤魚の香味蒸し 刻み昆布の煮物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,553	55.7
11木	里芋煮 チンゲン菜の和風ドレ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					マーボー豆腐(ミニドーナツ) 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				お刺身 れんこんの炒め煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,518	41.0
12金	ツナとアスパラの炒め物 もやしの磯辺和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サバの梅醤油焼き(クレープ) ひじきの炒り煮 カリフラワーの甘酢和え みそ汁				豚肉のおろし煮 なすの味噌炒め かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん				1,535	53.1
13土	スクランブエッグ 刻み昆布の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華(エクレア) きんぴらごぼう フルーツ				鮭のチャンチャン焼き風 かぶの煮物 マカロニサラダ すまし汁 ごはん				1,477	43.4
14日	キャベツとウインナーの炒め物 いんげんの煮びたし 納豆 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 ブロッコリーと卵のサラダ スープ ごはん				鶏つみれの中華風煮 アスパラの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,562	51.2
15月	がんもの煮物 きゅうりのしその実和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(親子丼またはねぎとろ丼)(パームクーヘン) 五目巾着 わかめサラダ みそ汁				豚肉のオイスターソース炒め 冬瓜のうすくず煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 ごはん				1,530 56.8	50.0 7.0
														1,487 59.7	45.7 7.3

※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。