

# 7月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食					夕 食					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
16	火	オムレツ ひじきの炒め煮 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの味噌マヨネーズ焼き (黒棒) 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					1,539	45.4	67.8	8.3
17	水	車麩の煮物 菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の中華あんかけ (赤しそゼリー) 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					1,468	47.3	59.4	8.4
18	木	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 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					夏野菜カレーライス (ワッフル) マカロニサラダ 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					1,546	44.0	567	7.8
19	金	ウインナーの炒め物 カリフラワーのマヨ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の七味焼き(チーズ蒸しパン) れんごんのそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ 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					1,495	44.5	58	8.1
20	土	ニシンの漬け焼き なすの炒め煮 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ (玉子、ハム&チーズ、ジャム) (フルーチェ) クリームシチュー ほうれん草のくるみみそ汁 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					1,527	45.7	58.9	8.9
21	日	えびしんじょの煮物 菜の花辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル(クッキー) ゴーヤチャンプルー ひじきのサラダ 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					1,474	46.2	62.4	7
22	月	たまごとし ほうれん草のお浸し 佃煮 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 わかめのサラダ					鮭の幽庵焼き かぼちゃのいご煮 おくらの和え物 みそ汁 ごはん					1,509	50.7	56.7	8.7
23	火	ツナと野菜の炒め物 もやしの磯香和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					サバの梅醤油焼き (イチゴスペシャル) 切り干し大根の炒め煮 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					1,518	40.7	64	8.2
24	水	かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーの青しそ和え 鮭フレーク 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					サバの煮付け ピーマンソテー もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,520	41.2	64.4	7.4
25	木	厚焼き玉子 ほうれん草の胡麻和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の漬け焼き (ミニあんぱん) きんぴらごぼう 白菜サラダ みそ汁 ごはん					豚肉の生姜焼き れんごんのピリ辛煮 きゅうりのみょうが和え みそ汁 ごはん					1,552	43.2	66.1	8.1
26	金	ポトフ もやしのポン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					たれカツ丼(白い風船) 刻み昆布の煮物 枝豆 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					1,504	46.9	66.3	8.3
27	土	ほうれん草とベーコンの炒め物 オクラの煮びたし 梅干し 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					サバの胡麻焼き ぜんまいの炒め煮 きゅうりの青しそ和え みそ汁 ごはん					1,488	56.7	63.1	9.3
28	日	大根と高野豆腐の煮物 アスパラの中華和え ふりかけ 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					1,528	46.7	57.9	8.3
29	月	目玉焼き 切干大根煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					カレイのピリ辛煮 (たい焼き) じゃがいものソテー 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					1,574	44.3	56.2	8.2
30	火	がんもの煮物 いんげんのゆかり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ (ミニまんじゅう) 茄子の煮物 マカロニサラダ スープ ごはん					鶏肉とチンゲン菜の炒め物 れんごんの煮物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん					1,577	44.3	56.3	8.3
31	水	ホッケの塩焼き 菜の花の煮浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					肉そば (フレンチトースト) 車麩のきめ煮 じゃがいものツナサラダ					豆腐の玉子とし きゃべつのカレー炒め ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,481	45.1	67.8	8.5

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。

### おすすめメニュー《うなぎちらし》

うなぎはミネラルやビタミンが豊富で栄養価が高い食材です。  
免疫力を高める効果が期待できるビタミンAの含有量は、魚類の中ではトップクラスです。