

7月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食				夕 食			上ネルキ一 (kcal)	脂質(g)
														たんぱく質 (g)	塩分(g)
1	火	炒り卵 ひきわり納豆 さくら漬け 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			1,552	49.2
2	水	豚肉と野菜の煮物 菜の花のわさび醤油和 ごま昆布 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			1,572	44.4
3	木	さばの塩焼き 大根の酢味噌和え ふりかけ 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			1,540	43.0
4	金	目玉焼き風 カリフラワーのゆかり きざみたくあん みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のネギソースがけ (ココアワッフル) 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			1,493	40.9
5	土	彩団子の煮物 いんげんのごま味噌和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ぎせい豆腐 (カルピスゼリー) もやしの炒め物 ほうれん草としめじのマヨ和え 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			1,521	48.6
6	日	大豆と野菜の中華炒め キャベツの酢の物 のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーのさらさ蒸し (ミニクリームパン) 白菜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 長芋のえびあんかけ きゅうりの浅漬け 清まし汁 ごはん			1,562	50.6
7	月	豆腐とひき肉のほうれん草炒め もやしのお浸し 梅干 みそ汁 ごはん 牛乳					天ぷら盛り合わせ (七タゼリー) 七タそつめん 冬瓜の煮物				鶏肉と里芋の煮物 れんご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			1,552	53.8
8	火	厚揚げとにんじんの煮物 ブロッコリーとツナの和え物 ゆずみそ 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 節かき 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			1,565	49.2
9	水	プレーンオムレツ 白菜と椎茸のお浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					お寿司 (黒糖まんじゅう) ブロッコリーとえびの炒め物 きゅうりとみょうがの酢の物 みそ汁				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			1,563	39.4
10	木	さわらの味噌風味焼き 茄子のおかかポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と野菜の塩炒め (アイス) なすの田楽 きのことトマトのマリネ 清まし汁 ごはん				鶏肉の香味蒸し 刻み昆布の煮物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん			1,619	62.2
11	金	つみれの煮物 オクラの海苔和え さくら漬け 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 れんごんの炒め煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん			1,535	43.0
12	土	ウインナーと野菜のソテー ほうれん草のアーモンド和え 高菜漬け みそ汁 ごはん 牛乳					サバの梅醤油焼き (ミニクレープ) 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			1,620	61.2
13	日	一口がんもの煮物 もやしのおかか和え のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華 (エクレア) ジャーマンポテト 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			1,495	42.9
14	月	あじの塩焼き いんげんのお浸し ふりかけ 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			1,471	42.8
15	火	長ネギの卵とじ 白菜のゆず風味和え きざみたくあん 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) (パウムクーヘン) 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 冬瓜のうすくす煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 ごはん			1,558 59.0 1,509 60.5	52.1 7.8 47.5 7.7

※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。