

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)
16	水	厚揚げの和風煮 皮むきナスの漬し いりこみそ 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	1,503	40.0
17	木	旬菜焼き 大根とカニカマの和え物 ふりかけ 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	1,555	55.2
18	金	炒り鶏 菜の花のおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	夏野菜カレーライス（カスタードワッフル） 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	1,576	42.8
19	土	豆腐のとろみ煮 キャベツとツナのサラダ たいみそ 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	1,549	46.5
20	日	えびつみれのバター醤油炒め ひきわり納豆 青しその実漬け みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ（玉子、ハム&チーズ、ジャム）（いちごのムース） クリームシチュー ほうれん草のくるみ和え 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	1,565	49.2
21	月	厚揚げ薄くす煮 おくらとツナの和え物 いりこみそ 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	1,496	43.2
22	火	煮菜 カリフラワーの梅肉和え たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	きつねうどん（イチゴスペシャル） 豚肉のピリ辛炒め わかめのサラダ	鮭の幽庵焼き かぼちゃのいとし煮 おくらの和え物 みそ汁 ごはん	1,482	46.0
23	水	レア・スクランブルエッグ 菜の花のピーナツ和え のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	サバの梅醤油焼き（プリン） 切り干し大根の炒め煮 トマトの和風和え みそ汁 ごはん	焼肉 厚揚げと昆布の煮物 長芋の和風和え みそ汁 ごはん	1,603	48.9
24	木	あじの塩焼き 里芋ゆず味噌 赤しその実漬け みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉のタルタルソース焼き（チーズ蒸しパン） れんこんのそぼろ煮 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 菜の花ののり和え みそ汁 ごはん	1,430	33.0
25	金	大豆のそぼろ煮 カリフラワーのポン酢和え ふりかけ 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	1,558	39.8
26	土	炒り卵 ほうれん草おかか和え 梅びしお 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 すまし汁	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	1,495	48.3
27	日	大根と人参の旨煮 ブロッコリーとかにかまのサラダ きゅうり漬け 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	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 すまし汁 ごはん	1,522	54.3
28	月	玉子焼き マセドアンサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ミートローフ（ミニたい焼き） 白菜の炒め煮 フルーツ みそ汁 ごはん	八宝菜 ピーマンソテー もすく酢 みそ汁 ごはん	1,636	54.3
29	火	赤魚の塩焼 菜の花のおかか和え のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カレイのピリ辛煮（ロールケーキ） 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	1,573	43.1
30	水	豚肉と野菜の煮物 キャベツとカニカマのサラダ たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	エビフライ（抹茶まんじゅう） 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 れんこんの煮物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん	1,627	43.1
31	木	いわしの梅煮 ブロッコリーの生姜醤油和え きざみたくあん 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 さつまいもソテー ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,550	48.4

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。

おすすめメニュー 〈 うなぎちらし 〉

うなぎは不足しがちな、カルシウムや鉄や亜鉛・ビタミンA・ビタミンB1・DHA・EPAといった栄養素を含んでいる食べ物です。DHAは脳の発達促進や視力の低下予防・動脈硬化の予防改善、EPAは高血圧予防や炎症を抑える作用があります。