

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	木	大豆のそぼろ煮					カレイの味噌マヨネーズ焼き（黒棒）				鶏肉の香味蒸し				1,367	30.4
		ほうれん草のポン酢和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの炒め煮	大根のポン酢和え	すまし汁	ごはん	じゃがいものかき油炒め	白菜ときゅうりの塩もみ	すまし汁	ごはん	62.7	7.5
17	金	炒り卵					鶏肉の中華あんかけ(赤しそゼリー)				赤魚の煮付け				1,560	49.5
		ブロッコリーとツナのサラダ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーの炒め物	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん	厚揚げと菜の花の炒め物	キャベツの胡麻和え	みそ汁	ごはん	64.6	7.3
18	土	白菜と鶏団子の旨煮					夏野菜カレーライス（クリームワッフル）				麻婆豆腐				1,608	54.5
		わかめの酢の物	のり佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	スイカ	スープ		ブロッコリーとウインナーの炒め物	キャベツの中華和え	スープ	ごはん	54.3	8.7
19	日	卵焼き					たれカツ丼(ととやき)				豚肉と根菜の甘辛煮				1,666	60.0
		おくらのごま和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	刻み昆布の煮物	枝豆	すまし汁		なすの田楽	ブロッコリーのサラダ	みそ汁	ごはん	62.9	7.8
20	月	車麩の煮物					サンドイッチ（玉子、ハム&チーズ、ジャム）（いちごのムース）				肉豆腐				1,537	42.9
		ひきわり納豆	きゅうり漬け	みそ汁	ごはん	牛乳	クリームシチュー	ほうれん草のくるみ和え	フルーツミックス		いんげんのカレーソーテー	おくらのごま和え	みそ汁	ごはん	66.5	8.7
21	火	さわらの味噌風味焼き					鶏肉のパン粉焼き(クッキー)				スパニッシュオムレツ				1,603	57.9
		白菜の昆布和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ゴーヤチャンプルー	ひじきのサラダ	みそ汁	ごはん	大根とさつまあげの甘辛煮	コールスローサラダ	みそ汁	ごはん	63.1	7.3
22	水	野菜卵炒め					きつねうどん（イチゴスペシャル）				鶏肉の磯辺焼き				1,684	70.1
		カリフラワーの甘酢和え	赤しその美漬け	みそ汁	ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛炒め	わかめのサラダ			なすの煮浸し	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	59.5	7.9
23	木	肉団子のコンソメ煮					焼肉（プリン）				赤魚の香り揚げ				1,733	60.5
		きゅうりの酢の物	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	切り干し大根の炒め煮	トマトの和風和え	みそ汁	ごはん	さつまあげと菜の花の炒め物	うぐいす豆	みそ汁	ごはん	58.2	7.0
24	金	炒り卵					豆腐の五目煮(チーズ蒸しケーキ)				お刺身				1,475	43.3
		いんげんの生薑醤油和え	さくら漬け	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしのカレー炒め	菜の花ののり和え	みそ汁	ごはん	じゃがいもの炒め煮	玉子豆腐	みそ汁	ごはん	58.2	8.9
25	土	イワシのみぞれ煮					白身魚のタルタル焼き（ミニあんぱん）				擬製豆腐				1,608	52.3
		おくらとなめこのめんつゆ和え	ごま昆布	みそ汁	ごはん	牛乳	きんぴらごぼう	白菜サラダ	みそ汁	ごはん	もやしの中華炒め	かぼちゃと人参のサラダ	すまし汁	ごはん	63.0	7.5
26	日	白菜と肉団子の旨煮					うなぎちらし(白い風船)				ほっけの照焼き				1,569	50.9
		大根の梅おかか和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋のごまみそ煮	ブロッコリーの和え物	すまし汁		麻婆なす	キャベツの黒ごま和え	みそ汁	ごはん	62.4	7.7
27	月	炒り豆腐					鶏肉と夏野菜のトマト煮（アイスクリーム）				サバの煮付け				1,553	58.5
		ブロッコリーとかにかまのサラダ	ゆずみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	厚揚げのネギ味噌炒め	かぼちゃサラダ	スープ	パン	ほうれん草とえのきの炒め物	カリフラワーのゆかり和え	みそ汁	ごはん	66.3	8.4
28	火	目玉焼き風					ミートローフ（たい焼き）				チンジャオロース				1,548	36.1
		白菜の酢の物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の炒め煮	スイカ	みそ汁	ごはん	さつまいもの甘辛煮	きゅうりの塩もみ	みそ汁	ごはん	56.0	7.8
29	水	炒り鶏					握り寿司（ロールケーキ）				とんかつ				1,574	42.8
		ほうれん草の菜種和え	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいものソーテー	きゅうりのしらす和え	みそ汁		高野豆腐の煮物	菜の花のドレッシング和え	みそ汁	ごはん	66.4	8.3
30	木	赤魚の塩焼き					エビフライ（抹茶まんじゅう）				鶏のソーテー南蛮漬け				1,727	57.4
		キャベツの梅和え	赤しその美漬け	みそ汁	ごはん	牛乳	茄子の煮物	じゃがいものツナサラダ	スープ	ごはん	里芋の胡麻煮	スパゲティサラダ	スープ	ごはん	62.9	8.3
31	金	ひじき入り卵焼き					肉そば（フレンチトースト）				さわらの煮付け				1,507	53.4
		カリフラワーのポン酢和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	車麩の含め煮	マカロニサラダ			じゃがいもの肉味噌がけ	おくらのおかか和え	みそ汁	ごはん	66.4	8.6

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》
うなぎはビタミンA、DHA、EPAが豊富で、免疫力を高める働きが期待できます。
ビタミンAは体内の粘膜を健康に保ち、ウイルスや細菌の侵入を防ぐバリア機能を強化します。