



# 予定献立表



		7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
朝食		御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(おつゆ麩・畑菜) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) お魚ソーセージと小松菜のソテー さつま芋のサラダ フルーツ缶(りんご) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(キャベツ・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 わかしのなめたけ和え たいみそ みそ汁(豆腐・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 にしんの梅煮 小松菜のわさび和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(しめじ・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・おつゆ麩) カルシウム牛乳
昼食		御飯 鶏肉の外巻ソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) トマトコンソメスープ	御飯 赤魚のごま醤油焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・貝割)	御飯 鶏肉のオムソース スパゲティサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(フグソ菜・椎茸)	御飯 白身魚の焼き浸し 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(福神漬)	御飯 鶏の照り焼き 筑前煮 フルーツカクテル缶 お吸物(おつゆ麩・ねぎ)
おやつ		梨ゼリー	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン
夕食		御飯 あじの山椒焼き 肉じゃが わかしのポソ酢和え フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の葱塩炒め かぼちゃの煮物 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(洋梨)	御飯 フライ二種盛り 白菜の煮浸し 冷やしトマト フルーツ缶(ミックス)	御飯 松風焼き 冬瓜のにかまあんかけ なすの香味和え 昆布豆	御飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フグソ菜の中華和え フルーツ缶(白桃)	御飯 トテキ風 ぜんまい煮 きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(みかん)
栄養価		エネルギー 1467kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1488kcal	エネルギー 1638kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1628kcal
		タンパク質 60.5g	タンパク質 59g	タンパク質 52.4g	タンパク質 71.9g	タンパク質 68.1g	タンパク質 70.9g
		塩分 6.9g	塩分 6.2g	塩分 7.0g	塩分 7.3g	塩分 7.7g	塩分 7.5g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

# 予定献立表

	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝食	御飯 ウイナーソーセージ ほうれん草のごま和え 金山寺みそ みそ汁(キャベツ・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 いんげんのピリナッツ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・ワカメ) カルシウム牛乳	コッペパン クリームシュー ブルーベリー&マーガリン フルーツ缶(黄桃) カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 なすのそぼろ煮 冷奴 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね マカロニサラダ かつおおかか みそ汁(ほうれん草・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物(しば漬け) みそ汁(小松菜・えのき) カルシウム牛乳
昼食	枝豆ごはん 天ぶら二種盛り たまご豆腐の星くずあんかけ フルーツ(スイカ) 七夕そうめん	御飯 豚肉とピーマンのオニオンソース炒め パンパキサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・長葱)	御飯 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 まぐろハンバーグ れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ	御飯 白身魚のチーズ焼き 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)	御飯 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)
おやつ	お星さまゼリー	どらやき	★すまいるデザート★	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール
夕食	御飯 さばのみそ焼き 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 千草焼き かぶの含め煮 チンゲン菜の辛子和え きゃらぶき	御飯 黄金かれいの生姜煮 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそがけ フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 ほっけの塩麹焼き きんぴらごぼう もずく酢 フルーツ(オレンジ)	御飯 牛肉の玉葱ソースかけ 里芋とちくわの含め煮 かりかりの甘酢漬け フルーツ缶(黄桃)	御飯 マウダイのみそバター焼き ひじきの煮物 きゅうりの和え物 フルーツ缶(マンゴー)
栄養価	エネルギー 1523kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1507kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1417kcal	エネルギー 1599kcal	エネルギー 1560kcal
	タンパク質 59.4g	タンパク質 66.6g	タンパク質 59.8g	タンパク質 60.5g	タンパク質 55.8g	タンパク質 67.8g	タンパク質 65.7g
	塩分 7.8g	塩分 7.5g	塩分 6.8g	塩分 7.6g	塩分 8.8g	塩分 6.8g	塩分 6.3g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

# 予定献立表

	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	御飯 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草としめじの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 青菜の和え物 たいみそ みそ汁(長葱・油揚げ) カルシウム牛乳	クリームパン マレード & マーガリン ウイナーとアスパラのソテー 白菜サラダ フルーツ缶(ミックス) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え あみえび佃煮 みそ汁(うずまき麩・長葱) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 二色和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・玉葱) カルシウム牛乳
昼食	御飯 あじの漬け焼き いんげんのごまマヨネーズ和え フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(マカロニ・人参)	御飯 かれの揚げ浸し 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 鶏肉のチキンプッシュ焼き カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・わかめ)	御飯 牛すき煮 塩だれキャベツ フルーツ(バナナ) みそ汁(里芋・貝割)	御飯 銀だらの照り焼き ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)
おやつ	白い風船	抹茶ワッフル	クレープ	蒸しパンケーキ	やわらかおかき	梨ゼリー	バームクーヘン
夕食	御飯 チキンのカレーグリン ジャーマンポテト 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(ミックス)	御飯 赤魚の香味焼き 鶏肉と冬瓜のスープ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め つみれと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらのポン酢かけ かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 もずく酢 フルーツ(キウイ)	御飯 鮭のねぎ醤油焼き 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え きやらぶき	御飯 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)
栄養価	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1523kcal	エネルギー 1650kcal	エネルギー 1493kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1469kcal	エネルギー 1565kcal
	タンパク質 61.2g	タンパク質 63.3g	タンパク質 59.1g	タンパク質 62g	タンパク質 64g	タンパク質 67.1g	タンパク質 64.9g
	塩分 7.4g	塩分 6.4g	塩分 6.4g	塩分 6.9g	塩分 7.8g	塩分 7.1g	塩分 7.1g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食	御飯 野菜つみれの煮物 大根の和風サラダ ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チゲン菜としめじのお浸し かつおおかか みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) スクランブルエッグ 白菜のサラダ フルーチェ(りんご) カルシウム牛乳	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め 小松菜とツナの和え物 たいみそ みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 しろなおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(じゃが芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 かりふろーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 香の物(赤しその実漬) みそ汁(えのき・ワカメ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 あじの南蛮漬け ピーマン炒め フルーツ缶(りんご) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 味噌汁(なめこ・うずまき麩)	御飯 赤魚の煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・玉葱)	うなとろ冷やしそば 野菜つみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶パブ 抹茶パブ	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	御飯 さわらの山椒煮 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)
おやつ	野菜ゼリー	おせんべい	ぶどうゼリー	シュークリーム	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース
夕食	御飯 鶏肉のごまみそ焼き じゃが芋きんぴら 青菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)	御飯 ほっけの七味焼き 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉の唐揚げ しろなの信田煮 香の物(桜だいこん) フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちゃの煮物 浅漬(きゅうり) フルーツ(パイナップル)	御飯 えびと卵の塩炒め 焼き餃子 チゲン菜の香味和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 豚肉のみそ焼き 厚揚げと大根の炒め煮 人参サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚の和風ムニエル 里芋の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)
栄養価	エネルギー 1425kcal	エネルギー 1519kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1631kcal	エネルギー 1571kcal
	タンパク質 57.6g	タンパク質 67.4g	タンパク質 57.9g	タンパク質 63.8g	タンパク質 65.3g	タンパク質 66.8g	タンパク質 58.5g
	塩分 7.5g	塩分 7.1g	塩分 5.8g	塩分 7.8g	塩分 7.2g	塩分 7.5g	塩分 7.6g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
朝食	御飯 とりつくね 大根のさっぱり和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のゆず醤油和え ふりかけ(かつお) みそ汁(白菜・かぶ葉) カルシウム牛乳	チョコパン ポトフ フルーツ缶(マンゴー) カルシウム牛乳	御飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し 香の物(青しその実漬) みそ汁(長葱・わかめ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 さばのみりん焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・きぬさや)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース ポトフサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(青菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 いんげんのピリナッツ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根葉)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)
おやつ	やわらかおかき	淡雪ゼリー	おまんじゅう	梨ゼリー
夕食	御飯 メンチカツ 冬瓜の土佐煮 甘酢漬け フルーツ(オレンジ)	御飯 黒むつの梅肉焼き なすの煮浸し 香の物(つぼ漬) フルーツ(キウイ)	御飯 チーズインハンバーグの野菜ソースかけ マッシュ南瓜 カリフラワーサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ もずく酢 フルーツ(パイナップル)
栄養価	エネルギー 1504kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1444kcal
	タンパク質 50.4 g	タンパク質 59 g	タンパク質 51.3 g	タンパク質 61 g
	塩分 6.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.0 g	塩分 6.6 g



※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。