



予定献立表



		7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食		バターロール (マーガリン) がんもの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(キャベツ・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ オクラのなめたけ和え たいみそ みそ汁(玉葱・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 にしんの梅煮 小松菜の辛子和え ふりかけ(たまご) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食		御飯 鶏肉のタルタルソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(畑菜・人参)	御飯 赤魚のごま醤油焼き 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 鶏肉のオニオンソース ポテトサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(青梗菜・うずまき麴)	御飯 白身魚の野菜あんかけ 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・大根葉)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(メロン) 香の物(福神漬)
おやつ		ババロア	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ	野菜ゼリー
夕食		御飯 ますの山椒焼き 肉じゃが オクラのポン酢和え フルーツ(オレンジ)	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(りんご)	御飯 フライ二種盛り 白菜の煮浸し 昆布豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 松風焼き 大根とちくわの煮物 なすの香味和え あみえび佃煮	御飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 ほうれん草の中華和え フルーツ缶(白桃)
栄養価		エネルギー 1550kcal タンパク質 64.4 g 食塩相当量 7.2 g	エネルギー 1516kcal タンパク質 60.5 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1556kcal タンパク質 55.8 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1500kcal タンパク質 66.7 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1585kcal タンパク質 67.2 g 食塩相当量 7.9 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。



予定献立表

	7月6日 (日)	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)
朝食	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 のり佃煮 みそ汁(青梗菜・おつゆ麴) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー ほうれん草のごま和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(キャベツ・椎茸) カルシウム牛乳	クリームパン 厚揚げの含め煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(白菜・ワカメ) カルシウム牛乳 (パン禁: たいみそ)	御飯 納豆 切干大根の煮物 しそ昆布 みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 なすのそぼろ煮 冷奴 金山寺みそ みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(ほうれん草・うずまき麴) カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚の香草焼き 二色浸し フルーツ缶(キウイ) みそ汁(もやし・貝割)	七タちらし 梅しそ天ぷら 冬瓜のくず煮 フルーツ(スイカ) そうめん汁	御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ缶(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・うずまき麴)	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・ワカメ)	ごまだれ冷やし中華 春巻き 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 杏仁フルーツ	御飯 ますのチーズソース キャベツのサラダ フルーツ(メロン) トマトコンソメスープ
おやつ	蒸しパンケーキ	お星さまゼリー	プリン	どらやき	スイスロール	ゼリー	チョコ菓子
夕食	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 厚揚げと大根の煮物 きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(りんご)	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(みかん)	御飯 千草焼き かぶの煮物 青梗菜のわさび和え 香の物(しば漬け)	御飯 メバルの生姜煮 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそがけ フルーツ(パイン)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 小松菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(キウイ)	御飯 ほっけの塩麴焼き きんぴらごぼう もずく酢 フルーツ(オレンジ)	御飯 牛肉ときのこの炒め物 里芋とちくわの含め煮 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(黄桃)
栄養価	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1598kcal	エネルギー 1454kcal	エネルギー 1527kcal
	タンパク質 65.3 g	タンパク質 60.3 g	タンパク質 64.1 g	タンパク質 64.6 g	タンパク質 57.2 g	タンパク質 55.7 g	タンパク質 65.2 g
	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 8.4 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 8.8 g	食塩相当量 6.9 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。



予定献立表



	7月13日 (日)	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)
朝食	御飯 さつま揚げの炒め煮 長芋とろろ たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・おつゆ麴) カルシウム牛乳	黒糖ロール (マーガリン) だし巻き卵 青菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) (パン禁: のり佃煮)	御飯 炒り豆腐 白菜とかまぼこの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ ほうれん草のごま和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 二色和え 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(畑菜・おつゆ麴) カルシウム牛乳
昼食	御飯 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	御飯 あじの漬け焼き ゴーヤーチャンプル ゼリー みそ汁(さつま芋・わかめ)	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(わかめ・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 鶏肉のケチャップ焼き カリフラワーサラダ 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(みかん) みそ汁(しろな・しめじ)	うなとろ冷やしそば 野菜つみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶ババロア
おやつ	梨ゼリー	おまんじゅう	★すまいるデザート★	白い風船	ココアムース	クレープ	おまんじゅう
夕食	御飯 マトウダイのみそバター焼き ひじきの煮物 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 チキンのカレーグリル ジャーマンポテト ピクルス フルーツ缶(ミックス)	御飯 赤魚の香味焼き 冬瓜のカニカマあんかけ 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(白桃)	御飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 もずく酢 フルーツ缶(キウイ)	御飯 ますのごま醤油焼き 里芋の含め煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(バナナ)
栄養価	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1470kcal	エネルギー 1695kcal	エネルギー 1549kcal	エネルギー 1471kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1502kcal
	タンパク質 67 g	タンパク質 60.9 g	タンパク質 61.4 g	タンパク質 63.2 g	タンパク質 59.8 g	タンパク質 63.2 g	タンパク質 65.5 g
	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 7.7 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。



予定献立表



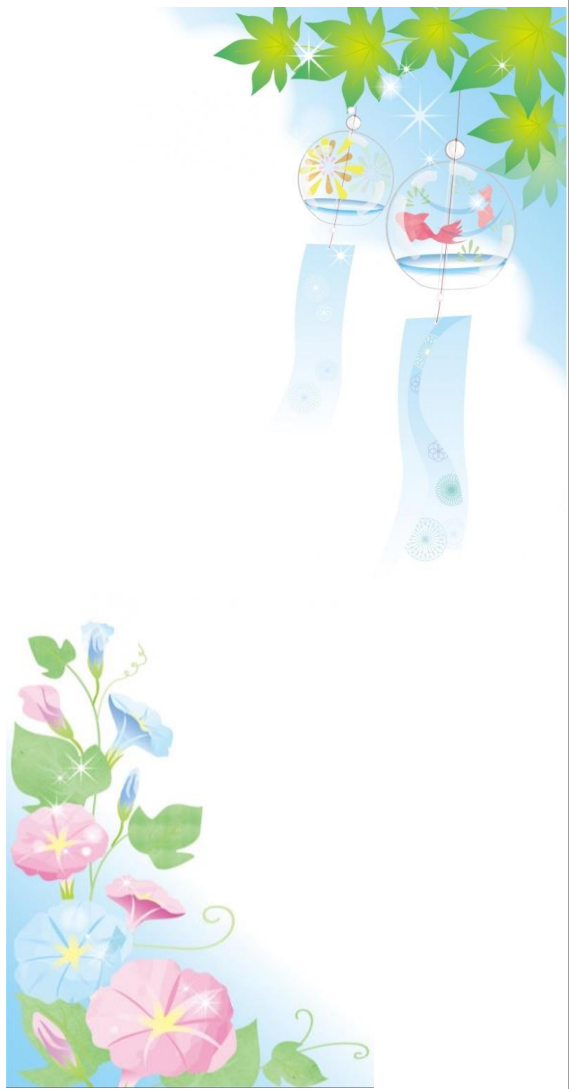
	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
朝食	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し しそ昆布 みそ汁(玉葱・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 大根のゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(畑菜・油揚げ) カルシウム牛乳	チョコパン 厚揚げの治部煮 青梗菜としめじのお浸し みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳 (パン禁: たいみそ)	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め 小松菜の磯和え 金山寺みそ みそ汁(しめじ・長葱) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 わかうのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚のタルタルソース焼き れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 あじの南蛮漬け ビーフン炒め フルーツ(パイン) 中華スープ(冬瓜・椎茸)	豚丼 白菜のゆかり和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁(長葱・うずまき麴)	御飯 黄金かれいの煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・ねぎ)	御飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(大根・貝割)	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(オレンジ) コンソメスープ(白菜・人参)	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)
おやつ	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ	バームクーヘン
夕食	御飯 牛肉ときのこの中華炒め かに焼売 青梗菜のサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 お好み焼き風卵焼き なすの含め煮 ほうれん草の辛子和え フルーツ缶(白桃)	御飯 ほっけの七味焼き 里芋とさつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 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 しいらの和風ムニエル 肉じゃが いんげんのごまドレッシング和え フルーツ(パイン)	御飯 えびと卵の中華炒め 焼売 青梗菜の和え物 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 浅漬け(きゅうり) フルーツ(バナナ)
栄養価	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1486kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1521kcal	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1576kcal
	タンパク質 65.9 g	タンパク質 59.1 g	タンパク質 63.5 g	タンパク質 61 g	タンパク質 70.7 g	タンパク質 61.5 g	タンパク質 66.5 g
	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 6.3 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 6.8 g	食塩相当量 7.6 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。



予定献立表



	7月27日 (日)	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	
朝食	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(えのき・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール 大根のさっぱり和え うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麴) カルシウム牛乳	バターロール (マーガリン) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のゆず醤油和え みそ汁(白菜・しめじ) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 たいみそ みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し しそ昆布 みそ汁(里芋・長葱) カルシウム牛乳	
	野菜カレー 小松菜と人参のお浸し 福神漬け フルーツカクテル缶	御飯 さばの南部焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース スパゲッティサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 オクラとえのきの和え物 ゼリー みそ汁(もやし・大根葉)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(青梗菜・しめじ)	
おやつ	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかき	淡雪ゼリー	
夕食	御飯 たらの粕漬け焼き 高野豆腐の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	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 黒むつの照り焼き なすの煮浸し 香の物(つぼ漬け) フルーツ缶(キウイ)	御飯 ハンバーグ バジルポテト カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ もずく酢 フルーツ缶(りんご)	
	エネルギー 1454kcal タンパク質 55.2 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1538kcal タンパク質 53.4 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1667kcal タンパク質 58.9 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1545kcal タンパク質 57.2 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1501kcal タンパク質 63.6 g 食塩相当量 6.3 g	
栄養価						

※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。