



予定献立表



		7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)
朝食		ご飯 がんもと大根の煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 のり佃煮 みそ汁(かぶ・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 ミートボール 付)畑菜 ふりかけ(たらこ) みそ汁(キャベツ・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー たいみそ みそ汁(白菜・油揚げ) カルシウム牛乳
昼食		ご飯 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(青梗菜・人参)	ご飯 赤魚のごま醤油焼き 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(さつま芋・大根葉)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース ポテトサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(ほうれん草・うずまき麴)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 青梗菜の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(豆腐・ねぎ)
おやつ		やわらかおかき	梨ゼリー	抹茶パンケーキ	おせんべい
夕食		ご飯 さわらの山椒焼き 付)畑菜 肉じゃが オクラのポン酢和え	ご飯 豚肉の葱塩炒め かぼちゃの煮物 小松菜と揚げのお浸し	ご飯 フライ二種盛り 付)いんげん レバーの炒め物 大根のゆかり和え	ご飯 松風焼き 付)オクラ 冬瓜とちくわの煮物 なすのおろし醤油和え
栄養価		エネルギー 1554kcal タンパク質 67.2 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1529kcal タンパク質 63.3 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1656kcal タンパク質 64.5 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1562kcal タンパク質 66.6 g 食塩相当量 6.8 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5日 (日)	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)
朝食	ご飯 にしんの梅煮 付)いんげん ふりかけ(かつお) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 のり佃煮 みそ汁(小松菜・おつゆ麴) カルシウム牛乳	クリームパン ウインナーソテー みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 たいみそ みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 野菜つみれと大根の煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(じゃが芋・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 なすのそぼろ煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳
昼食	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) 香の物(福神漬)	ご飯 しいらの香草焼き 二色和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(玉葱・油揚げ)	七タちらし 梅しそ天ぷら 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(ミックス) そうめん汁	ご飯 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(マンゴー) みそ汁(畑菜・長葱)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麴)	ご飯 まぐろハンバーグ れんこんの炒り煮 フルーツ缶(みかん) 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
おやつ	チョコムース	ロールケーキ	お星さまゼリー	おまんじゅう	きなこプリン	野菜ゼリー	どらやき
夕食	ご飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 ほうれん草のナムル	ご飯 豚肉の辛みそかけ 厚揚げと大根の煮物 温泉卵	ご飯 さばの七味焼き 付)人参きんぴら 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ	ご飯 千草焼き かぶの煮物 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 メバルの生姜煮 付)オクラ・花麴 卵の花 ほうれん草の酢みそがけ	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこのお浸し	ご飯 ほっけの塩麴焼き 付)小松菜 きんぴらごぼう 冷奴
栄養価	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1654kcal	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1669kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1555kcal
	タンパク質 72 g	タンパク質 75.7 g	タンパク質 60.9 g	タンパク質 68.3 g	タンパク質 64.9 g	タンパク質 62.1 g	タンパク質 61.7 g
	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 8.3 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 8.6 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。



	7月12日 (日)	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)
朝食	ご飯 だし巻卵 付)畑菜 ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・うずまき麴) カルシウム牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 たいみそ みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳	黒糖ロール (マーガリン) ちくわと大根の含め煮 みそ汁(もやし・おつゆ麴) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	ご飯 お揚げの卵とじ のり佃煮 みそ汁(キャベツ・しめじ) カルシウム牛乳	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(たらこ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(たまご) みそ汁(冬瓜・うずまき麴) カルシウム牛乳	ご飯 がんと大根の煮物 金山寺みそ みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 ますのほうれん草ソース キャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー) トマトコンソメスープ	ご飯 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ(バナナ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	ご飯 さばのみそ焼き ゴーヤチャンプル ゼリー お吸物(えのき・ワカメ)	ご飯 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(ほうれん草・人参)	ご飯 かれの揚げ浸し 青菜の錦糸和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	ご飯 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・油揚げ)
おやつ	メロンムース	やわらかおかき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	チョコバウム	まんじゅう	抹茶ムース
夕食	ご飯 牛肉ときのこの炒め物 里芋とちくわの含め煮 ブロッコリーのおかか和え	ご飯 あじの漬け焼き 付)青梗菜 ひじきの煮物 長芋とろろ	ご飯 チキンのカレーグリル 付)いんげん ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ	ご飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 冬瓜のカニカマあんかけ マカロニサラダ	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め つみれと里芋の煮物 白菜のゆかり和え	ご飯 さわらのポン酢かけ 付)オクラ かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 豚肉の塩炒め 白菜の煮浸し もずく酢
栄養価	エネルギー 1617kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1561kcal
	タンパク質 71.8 g	タンパク質 68.7 g	タンパク質 67.5 g	タンパク質 61.3 g	タンパク質 70.4 g	タンパク質 65.8 g	タンパク質 68.8 g
	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.2 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.4 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19日 (日)	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)
朝食	ご飯 オムレツ 付)ピーマン ふりかけ(かつお) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麴) カルシウム牛乳	ご飯 ウインナーソテー しそ昆布 みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	チョコパン 野菜つみれとかぶの煮物 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) カルシウム牛乳 (パン禁: ふりかけ)	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 ちくわと大根の含め煮 金山寺みそ みそ汁(小松菜・しめじ) カルシウム牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(豆腐・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・長葱)	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き れんこんきんぴら フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 あじの南蛮漬け ビーフン炒め フルーツ缶(みかん) 中華スープ(長葱・椎茸)	炭火烧風豚丼 畑菜としめじのお浸し ゼリー みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 黄金かれいの煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・うずまき麴)	ご飯 牛皿 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツ(バナナ) コンソメスープ(白菜・人参)
おやつ	オレンジゼリー	ぼたぼた焼	チョコ菓子	おまんじゅう	杏仁デザート	おせんべい	プリン
夕食	ご飯 ますの照り焼き 付)そら豆 さつま芋と昆布の煮物 小松菜のなめたけ和え	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 しろなの和え物	ご飯 お好み焼き風卵焼き 付)いんげん なすの含め煮 ほうれん草の辛子和え	ご飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 里芋とさつま揚げの炒め煮 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん しろなの信田煮 カリフラワーとツナのサラダ	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)畑菜 肉じゃが キャベツの胡麻ドレ和え	ご飯 えびと卵の中華炒め 焼売 青梗菜の和え物
栄養価	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1617kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1544kcal	エネルギー 1598kcal	エネルギー 1642kcal	エネルギー 1605kcal
	タンパク質 70.2 g	タンパク質 60.5 g	タンパク質 63.2 g	タンパク質 68.5 g	タンパク質 65.9 g	タンパク質 72.9 g	タンパク質 64.2 g
	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.8 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.5 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.5 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26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝食	ご飯 さつま揚げの炒め煮 たいみそ みそ汁(しろな・えのき) カルシウム牛乳	ご飯 だし巻卵 付)畑菜 ふりかけ(かつお) みそ汁(じゃが芋・ワカメ) カルシウム牛乳	バターロール (マーガリン) 和風ミートボール 付)いんげん みそ汁(白菜・うずまき麴) カルシウム牛乳 (パン禁:梅びしお)	ご飯 お魚ソーセージの炒め物 ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・長葱) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 卵とじ のり佃煮 みそ汁(豆腐・かぶ葉) カルシウム牛乳	
昼食	うなとろ冷やしそば 冬瓜とつみれの煮物 冷奴 抹茶デザート	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) フルーツヨーグルト	ご飯 さばの南部焼き 里芋とちくわの煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 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(みかん) みそ汁(ほうれん草・しめじ)	香り麦ご飯 かにかま入り卵焼き 炒り鶏 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・油揚げ)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(バナナ) 中華スープ(青梗菜・しめじ)	
おやつ	クレープ	★ケーキバイキング	白い風船	デザートプリン	ぼたぼた焼	おまんじゅう	
夕食	ご飯 豚肉の玉葱ソースかけ 付)ブロッコリー 大根のさっぱり炒め 小松菜のごま和え	ご飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草とかまぼこのお浸し	ご飯 メンチカツ 付)ピーマン 冬瓜とえびのくず煮 小松菜の磯和え	ご飯 あじの香味焼き 付)畑菜 なすの煮浸し オクラとえのきのゆず醤油和え	ご飯 チーズインハンバーグ 付)いんげん ジャーマンポテト 玉葱と人参のレモン風味サラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 南瓜のそぼろかけ もずく酢	
栄養価	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1660kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1601kcal	エネルギー 1565kcal	
	タンパク質 67.8 g	タンパク質 70.1 g	タンパク質 63.5 g	タンパク質 63.3 g	タンパク質 65.3 g	タンパク質 66.1 g	
	食塩相当量 8.3 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 8 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 8.0 g	食塩相当量 6.5 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。