

7月の献立

※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は類菜、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

朝		【平均栄養価】 エネルギー 1,458Kcal たんぱく質 54.3g 脂質 39.2g 炭水化物 232.3g	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	
			納豆和え キャベツとエビのソテー 牛乳 味噌汁(白玉ふ・菜の花) 米飯(150g)	肉団子の煮物 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(大根・大根葉) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと卵のソテー 大根のおかか和え 牛乳 のりたま 味噌汁(椎茸・わかめ) 米飯(150g)	おでん風煮 春菊とかまの和えもの 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(油揚げ・えのき) 米飯(150g)	
			鰯の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 オクラゆかり和え 清汁(かいわれ・ナルト) たらこご飯	油淋鶏風 白菜と油揚げの煮物 トマトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) 米飯(150g)	パエリア風 ブロッコリーのサラダ 黒ごまプリン かぼちゃスープ	鯖の塩焼き 豚肉ともやしの中華炒め フルーツ(みかん缶) 味噌汁(葱・いんげん) 米飯(150g)	
昼			せんべい(ぼたぼた焼き)	チョコバウム	ミニたい焼き	おかき(きな粉)	
			豚肉の生姜焼き 卵の花 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根 フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	肉じゃが エビと厚揚げの炒め物 りんごのコンポート 米飯(150g)	鶏肉の葱塩焼き 里芋の和風あん 清汁(わかめ・白玉麩) 米飯(150g)	
同2	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	キャベツとベーコンのソテ フルーツ(白桃缶) 牛乳 コンソープ 黒糖食パン	肉野菜そぼろ 白菜の高菜和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(エノ・ワカメ) 米飯(150g)	シューマイ もやし中華風和え 牛乳 味噌汁(玉葱・青梗菜) 米飯(150g)	つくねとオクラの塩煮 キャベツのゆかり和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐・春菊) 米飯(150g)	竹輪の甘酢炒め なめたけおろし 牛乳 味噌汁(庄内麩・いんげん) 米飯(150g)	豆腐チャンプル 胡瓜とわかめの酢の物 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(チンゲン菜・葱) 米飯(150g)	鶏団子と切干大根の煮物 オクラとなめこの和え物 牛乳 味噌汁(フ・ほうれん草) たまご粥
昼	親子丼 がんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え 清汁(とろろ昆布・花麩)	鶏肉と野菜の甘酢炒め 卵の搾菜炒め キャベツのの塩昆布和え 味噌汁(しいたけ・なす) 米飯(150g)	七夕ちらし寿司 南瓜のいなり煮 スイカのロールケーキ そうめん汁	豚ひき肉のチーズ玉子焼き 里芋の煮っころがし 菜の花の辛子マヨ和え 清汁(大根葉・花麩) 米飯(150g)	ハヤシライス シーザーサラダ ピーチゼリー 野菜スープ(ニンジン・玉	赤魚の唐揚げ 金平ごぼう ブロッコリーともやしのナムル 味噌汁(わかめ・みつば) 米飯(150g)	トマトとにんにくの Pasta ジャーマンポテト フルーツ(黄桃缶) 野菜スープ
同2	ミニロールケーキ(抹茶)	今川焼(こしあん)	サラダせんべい	杏仁豆腐	おかき(のり塩)	吹雪まんじゅう	バウムクーヘン
夕	鰯の西京焼き 人参しりしり 胡瓜の酢の物 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き 菜の花と厚揚げの炒めもの フルーツ(バナナ) おかかご飯(150g)	カレーコロッケ ビーフンソテー フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	鮭のバター醤油焼き 白菜とにらの中華煮 フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	カレイの照焼き さつま揚げのさっと煮 オレンジ 米飯(150g)	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	鰯のおろし煮 ぶどうゼリー 豚汁 米飯(150g)
朝	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	ウインナーソテー フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 コンソメスープ(えのき・インゲン) ジャムパン	目玉焼き 茄子の生姜醤油かけ 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(菜の花・人参) 米飯(150g)	厚揚げの中華煮 大根のおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(玉葱・しいたけ) 米飯(150g)	納豆 つみれの煮物 牛乳 味噌汁(冬瓜・万葱) 米飯(150g)	きやべつと卵の搾菜炒め 鮭おろし 牛乳 味噌汁(春菊・白玉麩) 米飯(150g)	豚肉と大根の煮物 ほうれん草の和風和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(小松菜・わかめ) 米飯(150g)	高野豆腐の煮物 白菜の漬物と和え 牛乳 味噌汁(ほうれん草・玉葱) さけ粥
昼	アジの南蛮漬け さつま芋の甘煮 韓国風たくあん和え 味噌汁(玉葱・小松菜) 米飯(150g)	タンダーリーチキン 小松菜と厚揚げのソテー コールスローサラダ 清汁(花麩・みつば) 米飯(150g)	鮭のムニエル ナスのカレー風味ソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(えのき・青梗菜) 米飯(150g)	メンチカツ マカロニサラダ ヨーグルト ミネストローネ ドッグパン	ドライカレー 福神漬・らっきょう ごぼうサラダ コンソメスープ(アスパラ・コーン)	カレイの胡麻味噌焼き じゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのサラダ 清汁(大根・万葱) 米飯(150g)	ジャージャー麺 春巻き フルーツ杏仁 中華スープ(たまご・ねぎ)
同2	あんドーナツ	どら焼き	ヨーグルトケーキ	マドレーヌ	バニラババロア	サラダせんべい	ミニドーナツ
夕	鶏肉の梅風味焼き ひじきと大豆の煮付け 春雨サラダ 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 冬瓜のホタテあんかけ りんごのコンポート 炊きこみ御飯(150g)	鶏肉のボン酢煮 人参しりしり フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	鰯の味噌煮 里芋の煮っころがし フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	赤魚の中華煮 ハムと白滝の炒め物 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	蒸し豚おろしソース 胡瓜の酢の物 りんごのコンポート 米飯(150g)
朝	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	スクランブルエッグ 洋梨のコンポート 牛乳 野菜スープ(冬瓜・椎茸) クリームパン	ウインナーソテー オクラの梅和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・小町麩) 米飯(150g)	肉団子甘酢あん 卵豆腐 牛乳 味噌汁(なす・庄内ふ) 米飯(150g)	小町麩チャンプル 菜の花のおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(大根葉・白玉麩) 米飯(150g)	菜の花と厚揚げの炒めもの とろろ芋 牛乳 味噌汁(ワカメ・えのき) 米飯(150g)	魚肉ソーセージ炒め 白菜の塩昆布和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(ほうれん草・人参) 米飯(150g)	里芋と豚ばらの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(大根・わかめ) 米飯(150g)
昼	鶏肉のバンバンジー風 春雨チャンプル 茄子の胡麻和え 中華スープ(葱・青梗菜) 米飯(150g)	肉そば ちくわの磯辺揚げ 青りんごゼリー	タラのチリソースかけ きんぴられんこん ブロッコリーのナムル 清汁(とろろ・三つ葉) 米飯(150g)	鶏肉の照り焼き かぼちゃきんとん 茄子の南蛮漬け 味噌汁(椎茸・大根葉) 米飯(150g)	グリルチキンサラダ ほうれん草のソテー オレンジゼリー クラムチャウダー 黒糖食パン	赤魚の塩こうじ焼き 麻婆春雨 もやしの高菜和え 味噌汁(菜の花・ねぎ) 米飯(150g)	クリームコロッケ ナスのオイスター炒め フルーツ(みかん缶) 清汁(ナルト・みつば) 米飯(150g)
同2	今川焼(カスタード)	ミニまんじゅう	かぼちゃババロア	チョコババロア	紅葉饅頭	黒糖まんじゅう	ミルククリームせんべい
夕	ぶりの照り焼き 海老団子の煮物 味噌汁(大根葉・花麩) 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 切り昆布の煮物 オレンジ 枝豆御飯(150g)	八宝菜 シューマイ フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	鮭のカレームニエル ジャーマンポテト フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	和風ハンバーグ ふろふき大根 フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	チキンステーキ ブロッコリーと人参のサラダ りんごのコンポート 米飯(150g)	鰯の幽庵焼き 切干大根 きゅうりの酢の物 米飯(150g)
朝	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝	じゃが芋のカレーソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳 コンソメスープ ロールパン	車麩の煮物 茄子の酢醤油和え 牛乳 ふりかけ(うめしそ) 味噌汁(油揚げ・いんげん) 米飯(150g)	肉団子の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(長葱・なす) 米飯(150g)	里芋のそぼろ煮 菜の花のザーサイ和え 牛乳 のりたま 味噌汁(えのき・わかめ) 米飯(150g)	ウインナーソテー 和風大根サラダ 牛乳 たいみそ 味噌汁(しいたけ・花麩) 米飯(150g)	厚揚げのとろろ炒め 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(春菊・なす) 米飯(150g)	
昼	三色うな井 夏野菜の香味和え 水ようかん 清汁(花麩・ワカメ)	豆腐ハンバーグ さつま揚げのさっぱり炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(さつま芋・玉葱) コーンご飯(150g)	ちらし風炊き込みご飯 春菊の柚子香和え 抹茶ババロア 清汁(三つ葉・花麩)	キーマカレー ツナサラダ ヨーグルト コンソメスープ(人参・コーン)	鶏肉とナスのおろしダレ ひじき煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 米飯(150g)	鶏のピザソース焼き じゃが芋のカレー炒め 春雨サラダ コンソメスープ(インゲン・玉葱) ロールパン	
同2	人形焼き	水ようかん	栗まんじゅう	ミニロールケーキ(黒糖)	人形焼	ぼたぼた焼き	
夕	ネギ塩チキン 里芋の煮っころがし 味噌汁(なめこ・豆腐) 米飯(150g)	鰯の味噌煮 大根の旨煮 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 五目豆 フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	カレイの梅焼き 厚揚げと切り昆布の煮物 洋梨のコンポート 米飯(150g)	鮭の若草焼き ビーフンソテー フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	タラの田楽焼き ちくわと糸こんにゃくの煮物 フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	