

7月の予定献立表



※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。
※()は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>【行事食】</p> <p>7月 7日 七夕</p> <p>7月 19日 土用の丑の日</p> <p>7月 24日 カフェ風デリランチ</p> <p>7月 27日 中華フェア</p> </div>		厚揚げののりみ炒め 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(春菊・ナス) 米飯(150g)	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・大根菜) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと卵のソテー カブのおかか和え 牛乳 のりたま 味噌汁(椎茸・わかめ) 米飯(150g)	おでん風煮 春菊とカニカマの和えもの 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(油揚げ・えのき) 米飯(150g)
		鶏のピザソース焼き じゃが芋とベーコンのカレー炒め 春雨サラダ コンソメスープ(インゲン・玉葱) ロールパン	鯖の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 かぶのゆかり和え 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 いちごミルクプリン かぼちゃスープ	鯖の塩焼き 豚肉ともやしの中華炒め フルーツカクテル 味噌汁(葱・いんげん) 米飯(150g)
		クレープ(チョコ)	せんべい(ぼたぼた焼き)	チョコパウム	ミニたい焼き	おかき
		タラの田楽焼き 五目豆 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 卵の花 フルーツ(黄桃) 米飯(150g)	鮭のマコネズ焼き 切干大根 フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	肉じゃが エビとチンゲン菜の炒め物 フルーツ(みかん缶) 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)
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝 ベーコンソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳 コンソメスープ 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(エキ・ワカメ) 米飯(150g)	シューマイ もやしの中華風和え 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 味噌汁(わかめ・春菊) たまご粥	竹輪の甘酢炒め しらすおろし 牛乳 味噌汁(庄内麩・いんげん) 米飯(150g)	いわしの梅煮 胡瓜とわかめの酢の物 牛乳 味噌汁(チンゲン菜・葱) 米飯(150g)	鶏肉と切干大根の煮物 オクラとなめこの和え物 牛乳 たいみそ 味噌汁(7・ほうれん草) 米飯(150g)
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)	三色そうめん (カラスカレイのみそ焼き) かぼちゃのいなり煮 七夕ゼリー ※麺類はご飯・汁付き	鶏肉とピーマンの甘辛煮 きくらげと卵の搾菜炒め かぶの塩昆布和え 味噌汁(しいたけ・白玉麩) 米飯(150g)	豚ひき肉のチーズ玉子焼き 里芋の煮ころがし 菜の花のしらす和え 清汁(えのき・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)	赤魚のゆず胡椒唐揚げ 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 (赤魚のトマトソース) ジャーマンポテト 野菜スープ(スナップエンドウ・コーン) 米飯(150g) ※麺類はご飯付き
間 カスタードクリームケーキ	ねりきり	サラダせんべい	いちごババロア	おかき	バナナプリン	コーヒーゼリー
夕 鯖の西京焼き 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(黄桃缶) おかかご飯(150g)	コロケ ビーフソテー りんごのコンポート 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(マンゴー) 米飯(150g)	カラスカレイの照焼き さつま揚げのさつと煮 フルーツ(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) 米飯(150g)	メヌケのおろし煮 エビとアスパラの炒め物 豚汁 米飯(150g)
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝 ウインナーソテー フルーツ(洋梨缶) 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 鮭おろし 牛乳 味噌汁(菜の花・わかめ) 米飯(150g)	白菜とかまぼこの中華煮 大根のおかかポン酢和え 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)	きゃべつと卵の搾菜炒め 茄子の生姜醤油かけ 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 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 かぶの浅漬け風 牛乳 味噌汁(ほうれん草・玉葱) さけ粥
昼 鯖の南蛮漬け さつま芋の甘煮 大根のキムチ風 味噌汁(玉葱・小松菜) 米飯(150g)	タンダーチキン 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 背割りパン	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)	かれいのごまみそだれ じゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのサラダ 清汁(ダイコン・万葱) 米飯(150g)	三色うな丼 オクラとみょうがの和え物 水ようかん 清汁(花麩・ワカメ)
間 あんドーナツ	どら焼き	ヨーグルトケーキ	杏仁豆腐	おかき	ココアプリン	クレープ
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 冬瓜の葛煮 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(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 里芋の煮ころがし フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	赤魚の中華煮 ハムと白滝の炒め物 洋梨のコンポート 米飯(150g)	鶏肉のトマトソースかけ 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	蒸し豚おろしソース 胡瓜の酢の物 キャベツの高菜和え 米飯(150g)
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝 スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 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(えのき・小町麩) 米飯(150g)	肉団子甘酢あん 卵豆腐 牛乳 味噌汁(小松菜・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(なめこ・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(わかめ・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(キヌサヤ・小町麩) 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 コールスローサラダ 中華スープ(葱・青梗菜) 米飯(150g)	肉そば (豚肉の甘辛煮) ちくわの磯辺揚げ 青りんごゼリー ※麺類はご飯・汁付き	タラのチリソースかけ 蓮根の和風炒め 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 野菜の甘酢漬 味噌汁(椎茸・大根菜) 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)	豆腐ハンバーグ ナスのオイスター炒め ひじきのサラダ 清汁(ナルト・みつば) 米飯(150g)
間 今川焼	サラダせんべい	クレープ(いちご)	チョコババロア	紅葉饅頭	乳菓まんじゅう	ミルククリームせんべい
夕 鯖の照り焼き 海老団子の煮物 味噌汁(大根菜・花麩) 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 切り昆布と油揚げの煮物 フルーツ(バナナ) 枝豆御飯(150g)	八宝菜 シューマイ フルーツヨーグルト 米飯(150g)	鮭のカレームニエル ジャーマンポテト フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	和風ハンバーグ ふるふき大根 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	チキンソテー ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 切干大根 えびときゅうりの酢の物 米飯(150g)
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	【平均栄養価】	
朝 じゃが芋のカレーソテー フルーツ(フルーツカクテル缶) 牛乳 コンソメスープ(人参・コーン) ロールサンド	車麩と野菜の煮物 かまぼとみつばの和風和え 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 ほうれん草とエノキのごま風味サラダ 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(長葱・なめこ) 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(油揚げ・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)	<p>エネルギー 1,438Kcal</p> <p>たんぱく質 54.3g</p> <p>脂質 42.3g</p> <p>炭水化物 220.3g</p> <p>食塩相当量 6.6g</p>	
昼 ジャージャー麺 (厚揚げとひき肉のピリ辛煮) 春巻き フルーツ杏仁 ※麺類はご飯・汁付き	クリームコロケ 小松菜のソテー ささみのレモンマリネ 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(えのき・花麩)	キーマカレー チンゲン菜の和え物 ヨーグルト コンソメスープ(人参・コーン)	鮭の若草焼き 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)		
間 人形焼き	水ようかん	栗まんじゅう	バニラババロア	人形焼		
夕 ネギ塩チキン 里芋おかししょうゆバター 味噌汁(なめこ・豆腐) 米飯(150g)	鯖の幽庵焼き 大根の旨煮 ぶどう缶 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き ちくわと糸こんにの煮物 みかん缶 米飯(150g)	カラスカレイの梅焼き 厚揚げと昆布の煮物 りんご缶 米飯(150g)	鶏肉とナスのおろしダレ ビーフソテー フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)		

