

<献立表>



～7月の献立表～



- 魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。
 そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。
 ●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				スクランブルエッグパン マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 照り焼きチキン ほうれん草の白和え みそ汁 ヨーグルト	いちごミルクパン じゃがいもとベーコンのチーズ焼き グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 肉詰め稲荷 カブのゆかり和え みそ汁 ヨーグルト
				1人分 293 kcal 食塩 2.4 g	1人分 537 kcal 食塩 3.2 g	1人分 277 kcal 食塩 1.8 g	1人分 416 kcal 食塩 2.0 g
昼食				ご飯 豚肉のキャベツの味噌炒め 大根とがんもの煮物 スライスオニオンサラダ すまし汁 黒糖まんじゅう	うどんの日 うどん かき揚げ お漬物 ババロア（ストロベリー）	ご飯 牛と野菜のオイスター炒め アスパラと卵の塩炒め トマトサラダ みそ汁 ゼリー（ぶどう）	ご飯 ブリ照焼き 平さやとベーコンのソテー 小松菜のお浸し みそ汁 今川焼
				1人分 678 kcal 食塩 3.2 g	1人分 317 kcal 食塩 4.0 g	1人分 647 kcal 食塩 2.8 g	1人分 642 kcal 食塩 3.6 g
夕食				ご飯 鮭の和風ムニエル 添え カリフラワーのカレーソテー ささみと水菜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 青椒肉絲風 白菜のうま煮 豆苗とカニカマのマヨ和え 中華スープ	ご飯 サワラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 もやしのナムル すまし汁	ご飯 鶏肉と白ねぎのとろとろ煮 焼売 いんげんの胡麻味噌和え みそ汁
				1人分 532 kcal 食塩 3.2 g	1人分 576 kcal 食塩 3.8 g	1人分 494 kcal 食塩 3.6 g	1人分 575 kcal 食塩 3.3 g

＜献立表＞

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	ご飯 鰯の西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	丸ロール ハムエッグ さつまいもサラダ 野菜ジュース	ご飯 野菜巻き 小松菜の磯和え みそ汁 ヨーグルト	グラタンパン ブロッコリーサラダ トマトスープ ヨーグルト	ご飯 サンマの甘露煮 納豆 みそ汁 ヨーグルト	チーズロール ウインナー/ほうれん草ソテー サラダスパゲティ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 厚焼き玉子 フキの煮物 みそ汁 ヨーグルト
	1人1食 - 418 kcal 食塩 2.4 g	1人1食 - 377 kcal 食塩 1.7 g	1人1食 - 449 kcal 食塩 3.3 g	1人1食 - 273 kcal 食塩 1.6 g	1人1食 - 558 kcal 食塩 3.1 g	1人1食 - 310 kcal 食塩 2.7 g	1人1食 - 441 kcal 食塩 2.4 g
昼食	ご飯 エビチリ風 水餃子 蒸し鶏ともやしナムル 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 メカジキのきのこあんかけ ひじき煮 ミモザサラダ みそ汁 蒸しパン（チョコ）	セタメニュー そうめん ミニいなり寿司 お漬物 セタゼリー 	ご飯 ブリの醤油漬け焼き 南瓜の煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ミニたい焼き	ご飯 豚肉と豆苗の塩炒め 白菜のクリーム煮 トマトとツナの大葉和え コンソメスープ ゼリー（レモン）	ご飯 カレイのみぞれ煮 さつま芋の甘煮 春雨ごま酢和え みそ汁 バウムクーヘン	ご飯 牛肉の柳川風 里芋の柚子風味 水菜と人参の塩昆布和え すまし汁 ゼリー（オレンジ）
	1人1食 - 495 kcal 食塩 2.7 g	1人1食 - 555 kcal 食塩 3.7 g	1人1食 - 408 kcal 食塩 3.5 g	1人1食 - 612 kcal 食塩 3.3 g	1人1食 - 683 kcal 食塩 3.3 g	1人1食 - 618 kcal 食塩 3.2 g	1人1食 - 733 kcal 食塩 2.4 g
夕食	ご飯 ホッケの塩焼き 冬瓜とちくわの煮物 わかめの酢の物 みそ汁	ご飯 豚しゃぶ 揚げ出し豆腐 大根とツナのサラダ みそ汁	ご飯 かに玉 豚そぼろとナスの中華炒め 棒棒鶏 わかめスープ	ご飯 牛肉とアスパラのカレー炒め ごぼう天の煮物 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	ご飯 鮭のバター醤油焼き 添え 大根とがんもの煮物 グリーンサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 キャベツときのこの卵とじ 菜の花のお浸し すまし汁	ご飯 タラの生姜香味ソース 冬瓜そぼろあん モロヘイヤの和え物 みそ汁
	1人1食 - 410 kcal 食塩 4.2 g	1人1食 - 764 kcal 食塩 5.4 g	1人1食 - 542 kcal 食塩 4.8 g	1人1食 - 529 kcal 食塩 3.6 g	1人1食 - 560 kcal 食塩 3.2 g	1人1食 - 519 kcal 食塩 3.4 g	1人1食 - 444 kcal 食塩 3.0 g

＜献立表＞

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ご飯 肉団子甘酢あんかけ うのはな みそ汁 ヨーグルト	北海道ミルク オムレツ マカロニサラダ トマトスープ（ガスパチヨ）	ご飯 照り焼きチキン ひじき煮 みそ汁 ヨーグルト	たまごパン 野菜トマト煮込み オニオンスープ ヨーグルト	ご飯 厚焼き玉子 納豆 みそ汁 ヨーグルト	丸ロール ミニハンバーグ キャロットサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 ブリ南蛮 もずく酢 みそ汁 ヨーグルト
	エネルギー 457 kcal 食塩 2.7 g	エネルギー 366 kcal 食塩 2.3 g	エネルギー 485 kcal 食塩 3.2 g	エネルギー 414 kcal 食塩 2.5 g	エネルギー 594 kcal 食塩 3.5 g	エネルギー 362 kcal 食塩 3.5 g	エネルギー 451 kcal 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 鮭のクリーム煮 スナッペンどうソテー ブロッコリーのたまごサラダ オニオンスープ ゼリー（ストロベリー）	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き 三色いなりの煮物 ピーマンとじゃこのおかか和え 洋風みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 サワラの甘酢あん 揚げ出し豆腐 大根とカニカマのマヨサラダ みそ汁 抹茶水ようかん	にら玉豚丼 焼きなす キャベツの塩昆布和え すまし汁 蒸しパン（レモン）	ご飯 さばの塩焼き 添え だいこんのそぼろ炒め かぼちゃのレーズンサラダ みそ汁 抹茶まんじゅう	チャーハン 春巻き もやしとザーサイの和え物 中華スープ マンゴープリン 	ご飯 赤魚の西京焼き ほうれん草ソテー 切干大根のサラダ みそ汁 ミニたいやき
	エネルギー 687 kcal 食塩 2.1 g	エネルギー 630 kcal 食塩 3.3 g	エネルギー 727 kcal 食塩 5.0 g	エネルギー 559 kcal 食塩 2.5 g	エネルギー 660 kcal 食塩 3.1 g	エネルギー 538 kcal 食塩 5.9 g	エネルギー 573 kcal 食塩 3.2 g
夕食	ご飯 豚肉のキャベツの味噌炒め 海老真薯の煮物 もやしと大葉の和え物 すまし汁	ご飯 八宝菜 焼売 焼きなす中華ドレ和え わかめスープ	ご飯 ビーフストロガノフ風 ジャーマンポテト コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 黒ムツの煮付け ごぼう天の煮物 わかめと白ねぎの酢味噌和え みそ汁	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ アスパラと玉ねぎの卵炒め 水菜と桜エビのサラダ コンソメスープ	ご飯 ホッケの塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 春菊の胡麻和え すまし汁	ご飯 すき焼き風 温泉玉子 カブのなます すまし汁
	エネルギー 578 kcal 食塩 3.2 g	エネルギー 617 kcal 食塩 4.7 g	エネルギー 693 kcal 食塩 3.3 g	エネルギー 482 kcal 食塩 3.8 g	エネルギー 581 kcal 食塩 2.7 g	エネルギー 460 kcal 食塩 3.0 g	エネルギー 667 kcal 食塩 3.0 g

＜献立表＞

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	ご飯 鮭の塩焼き いんげんのおかか和え みそ汁 ヨーグルト	ロールパン ハッシュドポテト サラダスパゲティ 野菜ジュース	ご飯 イワシ梅煮 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	スクランブルエッグパン ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 ホッケの塩焼き 海藻サラダ みそ汁 ヨーグルト	クロワッサン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 赤魚みりん焼き 金平ごぼう みそ汁 ヨーグルト
	1人1杯 - 418 kcal 食塩 2.8 g	1人1杯 - 311 kcal 食塩 1.7 g	1人1杯 - 432 kcal 食塩 2.7 g	1人1杯 - 278 kcal 食塩 2.4 g	1人1杯 - 455 kcal 食塩 2.6 g	1人1杯 - 330 kcal 食塩 2.6 g	1人1杯 - 489 kcal 食塩 2.8 g
昼食	ご飯 デミグラスハンバーグ ツナとパプリカのソテー キャロットラペ コンソメスープ ババロア（バニラ）	海の日 焼きそば 五目たまごやき もやしの磯和え 豚汁 ソーダゼリー	ご飯 牛肉のしぐれ煮 茄子の煮浸し トマトサラダ みそ汁 ゼリー（ストロベリー）	ご飯 青椒肉絲風 水餃子 もやしの中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 にら玉 大根金平 ツナサラダ みそ汁 水ようかん	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮風 小松菜となめ茸の和え物 すまし汁 ソフトクレープ（いちご）	ご飯 酢豚 エビとたけのこの中華炒め わかめと玉ねぎのポン酢和え 中華スープ バウムクーヘン（抹茶）
	1人1杯 - 677 kcal 食塩 2.8 g	1人1杯 - 550 kcal 食塩 4.2 g	1人1杯 - 576 kcal 食塩 2.4 g	1人1杯 - 549 kcal 食塩 3.0 g	1人1杯 - 673 kcal 食塩 3.9 g	1人1杯 - 689 kcal 食塩 4.8 g	1人1杯 - 556 kcal 食塩 2.6 g
夕食	ご飯 タラ南蛮漬け 厚揚げ甘辛煮 なすの中華風お浸し 中華スープ	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 豆苗と人参の卵炒め ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 メカジキのステーキ 添え さつま芋の甘煮 オクラとなめこの和え物 みそ汁	ご飯 味噌焼きチキン 揚げじゃが いんげんの胡麻和え みそ汁	ご飯 カレイの唐揚げあんかけ えび焼売 三色ナムル わかめスープ	ご飯 牛と野菜のプルコギ風 ベーコンとズッキーニのガーリック アスパラとトマトのドレ和え みそ汁	ご飯 サンマの塩焼き ふろふき大根 なすとささみの和風和え みそ汁
	1人1杯 - 479 kcal 食塩 2.5 g	1人1杯 - 586 kcal 食塩 2.4 g	1人1杯 - 536 kcal 食塩 2.5 g	1人1杯 - 488 kcal 食塩 2.8 g	1人1杯 - 572 kcal 食塩 3.6 g	1人1杯 - 648 kcal 食塩 2.7 g	1人1杯 - 525 kcal 食塩 2.5 g

＜献立表＞

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食	ご飯 鮭の塩焼き 納豆 みそ汁 ヨーグルト エネルギー 490 kcal 食塩 3.6 g	デニッシュ粒あん ハムのピカタ ポテトサラダ 野菜ジュース エネルギー 342 kcal 食塩 1.3 g	ご飯 肉団子のおろしダレ 大学芋 みそ汁 ヨーグルト エネルギー 526 kcal 食塩 2.9 g	グラタンパン かぼちゃサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 276 kcal 食塩 2.0 g	ご飯 豆腐ハンバーグ モロヘイヤの和え物 みそ汁 ヨーグルト エネルギー 432 kcal 食塩 4.1 g	いちごミルクパン オムレツのデミグラスソースがけ さつまいもサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 518 kcal 食塩 2.9 g	
昼食	《土用丑の日メニュー》 ★うな井 茶碗蒸し とろろ芋 すまし汁 ★練り切り 《通常メニュー》 生姜焼き丼 茶碗蒸し とろろ芋 すまし汁 黒糖まんじゅう [土用丑の日メニュー] エネルギー 661 kcal 食塩 3.8 g [通常メニュー] エネルギー 653 kcal 食塩 4.1 g	ご飯 豚肉豆腐 豆苗ともやしの塩炒め 小松菜のピーナツ和え みそ汁 今川焼 エネルギー 565 kcal 食塩 3.5 g	ご飯 あじの梅味噌焼き えび真丈の煮物 白菜の塩昆布和え すまし汁 ほうじ茶プリン エネルギー 685 kcal 食塩 3.6 g	キーマカレー コロッケ ツナサラダ オニオンスープ ロールケーキ エネルギー 812 kcal 食塩 3.5 g	ご飯 ほうれん草と鮭のみそクリーム煮 じゃがいものソテー 菜の花のツナマヨ和え すまし汁 ゼリー（レモン） エネルギー 689 kcal 食塩 2.8 g	ご飯 麻婆豆腐 竹輪とアスパラの中華炒め 胡瓜とわかめの酢の物 中華スープ フルーツ杏仁 エネルギー 589 kcal 食塩 4.6 g	
夕食	ご飯 チキンポトフ風 和風きのこクリームペンネ ブロッコリーのマヨコーン エネルギー 501 kcal 食塩 1.9 g	ご飯 ブリ照焼き 高野と里芋の煮物 なます すまし汁 エネルギー 517 kcal 食塩 3.7 g	ご飯 牛皿 厚揚げ焼き 冬瓜の冷やしみそ田楽 みそ汁 エネルギー 739 kcal 食塩 3.9 g	ご飯 エビチリ風 トマトの卵炒め 蒸し茄子ときゅうりのゴマダレ 中華スープ エネルギー 504 kcal 食塩 5.6 g	ご飯 和風チキンピカタ 人参とピーマンのじゃこ金平 緑野菜の塩だれ和え 洋風みそ汁 エネルギー 587 kcal 食塩 2.2 g	ご飯 カレイの煮つけ 筍の土佐煮 キャベツの梅塩昆布和え すまし汁 エネルギー 423 kcal 食塩 2.6 g	