



7月献立

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	
昼食	御飯 肉じゃが なすとベーコンのソテー 春菊のお浸し 味噌汁(なめこ・豆腐) 洋梨缶 魚のフリッター	御飯 魚の菜種焼(ホキ) 魚河岸揚げの含め煮 アスパラのボン酢和え すまし汁(とうめん・みつぼ) マンゴー缶 スパゲティーサラダ	御飯 鶏肉のフリッター 魚河岸揚げの含め煮 アスパラのボン酢和え すまし汁(とうめん・みつぼ) マンゴー缶 スパゲティーサラダ	シーフードカレー ミニメンチカツ コーススローサラダ コンソメスープ (ほうれん草・マッシュルーム) パン缶 オムレツ	御飯 魚の甘酢あん(タラ) 南瓜の胡麻炒め ナムル 味噌汁(玉麩・万葱) みかん缶 カニクリームコロッケ	七夕ぞうめん 精選揚げ かぶの酢の物 スイカ	御飯 鶏肉の梅醤油焼き フロッコリーのクリーム煮 イタリアンサラダ かき玉汁(みつぼ) リンゴ缶 海老シューマイ
	E 716kcal 蛋白 30.8g 食塩 3.1g	E 593kcal 蛋白 24.2g 食塩 3.5g	E 632kcal 蛋白 24.0g 食塩 3.5g	E 633kcal 蛋白 21.3g 食塩 3.7g	E 654kcal 蛋白 24.2g 食塩 2.8g	E 477kcal 蛋白 21.9g 食塩 2.8g	
おやつ	和のパンケーキ(抹茶クリーム) 61kcal	シューアイス(バニラ) 64kcal	スイスロール(バニラ) 116kcal	パンケーキ(メーフルクリーム) 65kcal	菓子パン(ピーナッツ) 112kcal	バームクーヘン 86kcal	
昼食	御飯 魚のピカタ(タラ) アスパラの炒め物 トマトサラダ コンソメスープ 黄桃缶 肉団子	御飯 タンドリー風チキン ロールキャベツ インゲンの生姜和え 味噌汁(豆腐・白菜) バナナ 海老かつフライ	御飯 魚の塩麹焼き(メバル) ロールキャベツ インゲンの生姜和え 味噌汁(豆腐・白菜) バナナ 海老かつフライ	御飯 鶏の唐揚げ ラタトゥーユ フロッコリーのサラダ 味噌汁(小松菜) 洋梨缶 ヨーグルト	スパゲティーミートソース 白身魚フライ もやしサラダ オニオンスープ パン缶 目玉焼き	御飯 酢豚 ゴーヤの炒め物 モロヘイヤのお浸し 中華スープ(卵・にら) みかん缶 里芋の煮物	御飯 鶏肉のおろし酢和え イカ団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐・みつぼ) マンゴー缶 マカロニサラダ
	E 606kcal 蛋白 26.7g 食塩 3.2g	E 545kcal 蛋白 21.3g 食塩 3.2g	E 519kcal 蛋白 23.8g 食塩 3.3g	E 567kcal 蛋白 23.9g 食塩 2.4g	E 574kcal 蛋白 28.2g 食塩 6.0g	E 653kcal 蛋白 25.8g 食塩 4.1g	
おやつ	黒ゴマプリン 66kcal	菓子パン(チョコレート) 109kcal	おやつレク 109kcal	菓子パン(チョコ) 109kcal	お楽しみおやつ	ドーナツ(チョコ) 73kcal	
昼食	御飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜の煮物 フロッコリーの錦糸和え すまし汁(庄内麩・みつぼ) 白桃缶 海老海鮮餃子	御飯 アジフライ フロッコリーの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(オクラ・長ねぎ) みかん缶 ポイルウイナー	御飯 鶏肉の山椒焼き フロッコリーの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(オクラ・長ねぎ) みかん缶 ポイルウイナー	冷やし中華 シューマイ ほうれん草のお浸し マンゴー缶 角あげの煮物	御飯 千辛南蛮 さつまいものレーズン煮 ツナサラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 黄桃缶 卵豆腐	御飯 豚肉の葱塩焼き ほうれん草の炒め物 ひじきサラダ すまし汁(とうめん・みつぼ) 洋梨缶 春巻き揚げ	ライス 昔ながらのコロッケ 夏野菜ピクルス 冷製コンソメスープ フルーツあんみつ
	E 580kcal 蛋白 25.8g 食塩 3.2g	E 568kcal 蛋白 22.2g 食塩 3.0g	E 575kcal 蛋白 26.2g 食塩 3.4g	E 590.9kcal 蛋白 27.9g 食塩 4.3g	E 646kcal 蛋白 22.9g 食塩 3.3g	E 636kcal 蛋白 23.8g 食塩 4.0g	
おやつ	紅茶ケーキ 62kcal	ワッフル 80kcal	シューアイス(バニラ) 64kcal	はちみつレモンゼリー 95kcal	メーフルチーズケーキ 90kcal	ミニたい焼き 98kcal	
昼食	ビビンバ かにシューマイ 温泉卵 中華スープ(白菜・しいたけ) フルーツカクテル ポテトサラダ	御飯 鶏肉のマスタード焼き じゃが芋のきんぴら フロッコリーの梅風味 味噌汁(小町麩・エノキ) パン缶 コーンクリームコロッケ	御飯 魚の磯部揚げ(タラ) じゃが芋のきんぴら フロッコリーの梅風味 味噌汁(小町麩・エノキ) パン缶 コーンクリームコロッケ	御飯 魚の梅照焼き(メバル) 白菜の洋風煮込み ほうれん草のナムル 味噌汁(豆腐・細菜) オレンジ 餃子	御飯 焼肉(タタ) 車麩の煮物 インゲンのサラダ すまし汁(玉麩・水菜) リンゴ缶 帆立フライ	御飯 魚の香味焼き(サバ) じゃが芋のトマト煮 キャベツの生姜和え 味噌汁(油揚げ・みつぼ) マンゴー缶 きんぴらごぼう	御飯 冷やしきつねそば ピーマン肉詰めフライ 温泉卵 みかん缶 ヨーグルト
	E 664kcal 蛋白 27.0g 食塩 3.5g	E 577kcal 蛋白 24.3g 食塩 3.4g	E 574kcal 蛋白 24.5g 食塩 3.6g	E 502kcal 蛋白 25.0g 食塩 4.7g	E 615kcal 蛋白 26.7g 食塩 3.1g	E 616kcal 蛋白 24.8g 食塩 4.5g	
おやつ	人形焼き 99kcal	イチゴムース 73kcal	あんドーナツ 97kcal	パンケーキ 129kcal	みたらし団子風デザート 83kcal	黒糖ケーキ 66kcal	
昼食	サラダうどん チキンナゲット パンスキムサラダ パン缶 がんもの煮物	御飯 豚肉のスタミナ炒め 揚げ出しなす ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツカクテル缶 チーズハンペンフライ	御飯 魚の梅照焼き(サワラ) 揚げ出しなす ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツカクテル缶 チーズハンペンフライ	御飯 魚の南蛮漬(アジ) じゃが芋の千切り炒め 春菊のサラダ かき玉汁(万葱) 黄桃缶 ロールキャベツ			
	E 736kcal 蛋白 26.1g 食塩 4.5g	E 704kcal 蛋白 26.0g 食塩 2.6g	E 695kcal 蛋白 25.2g 食塩 3.6g	E 216kcal 蛋白 24.8g 食塩 2.9g			
おやつ	薄皮まんじゅう 70kcal	ショコラチーズケーキ 93kcal	菓子パン(つぶあん) 134kcal				

火曜日は、選択食になります。AとBどちらかお選びください。