



7月献立

		7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
昼食		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・みつば) マンゴー缶 根菜サラダ	シーフードカレー ミニメンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ (ほうれん草・マッシュルーム) パイン缶 ヨーグルト 	御飯 魚の甘酢あん (タラ) 南瓜の胡麻炒め インゲンのナムル 味噌汁 (玉麩・万葱) みかん缶 肉団子	御飯 魚のピカタ (タラ) アスパラの炒め物 トマトサラダ コーンスープ 黄桃缶 カニクリームコロッケ	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 (みつば) リンゴ缶 海老海鮮餃子
		E 598kcal 蛋白 25.9g 食塩 3.5g	E 664kcal 蛋白 21.6g 食塩 3.4g	E 603kcal 蛋白 25.4g 食塩 3.2g	E 640kcal 蛋白 24.0g 食塩 3.0g	E 589kcal 蛋白 26.4g 食塩 3.8g
おやつ		シューアイス(バニラ) 64kcal	抹茶プリン 95kcal	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
		7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
昼食	七夕とうめん 精進揚げ かぶの酢の物 スイカ 	御飯 タンドリー風チキン ロールキャベツ インゲンの生巻和え 味噌汁 (豆腐・白菜) りんご缶 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・人参) 洋梨缶 餃子	スパゲティ・ミートソース 白身魚フライ もやしのサラダ オニオンスープ パイン缶  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・みつば) マンゴー缶 マカロニサラダ
		E 473kcal 蛋白 21.8g 食塩 2.8g	E 523kcal 蛋白 23.6g 食塩 3.0g	E 579kcal 蛋白 23.9g 食塩 2.4g 	E 613kcal 蛋白 28.4g 食塩 5.0g	E 665kcal 蛋白 23.8g 食塩 4.1g
おやつ	カステラ 105kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal	おやつレク 	菓子パン (チョコ) 109kcal	バナナムース 73kcal	焼ドーナツ(豆乳) 73kcal
		7月14日(月)		7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)
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・みつば) 白桃缶 海老シューマイ	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 ポイルウインター	御飯 豚肉の葱塩焼き 茄子とベーコンのソテー ひじきサラダ すまし汁 (とうめん・みつば) マンゴー缶 春巻き揚げ	御飯 チキン南蛮 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	冷やし中華 シューマイ ほうれん草のお浸し 洋梨缶  角あげの煮物	御飯 魚の香味焼き (サバ) じゃが芋のトマト煮 キャベツの生巻和え 味噌汁 (油揚げ・みつば) パイン缶 ビーマンの肉詰めフライ
		E 640kcal 蛋白 27.0g 食塩 3.9g	E 573kcal 蛋白 22.3g 食塩 3.2g	E 714kcal 蛋白 22.2g 食塩 4.0g	E 646kcal 蛋白 22.7g 食塩 3.1g 	E 596kcal 蛋白 29.7g 食塩 4.5g
おやつ	紅茶ケーキ 62kcal	ワッフル 80kcal	お楽しみおやつ	おやつレク 	メーフルチーズケーキ 90kcal	ミニたい焼き 98kcal
		7月21日(月)			7月22日(火)	7月23日(水)
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 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) パイン缶 肉詰めいなりの煮物	御飯 魚の梅照焼き (メバル) 車麩の煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁 (豆腐・畑菜) オレンジ ロールキャベツ	御飯 豚肉の生巻焼き 白菜の洋風煮 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	かに寿司 コーンコロッケ 三平汁 ブルーベリームース 	御飯 冷やしきつねそば ビーマン肉詰めフライ 蒸しなす みかん缶 温泉卵
		E 668kcal 蛋白 27.0g 食塩 3.5g	E 587kcal 蛋白 26.8g 食塩 4.3g	E 485kcal 蛋白 26.5g 食塩 4.4g	E 579kcal 蛋白 24.2g 食塩 4.0g	E 545kcal 蛋白 17.0g 食塩 3.3g
おやつ	人形焼き 99kcal	イチゴムース 73kcal	あんドーナツ 97kcal	みたらし団子風デザート 83kcal	ミニパンケーキ(メーフルシロップ) 129kcal	黒糖ケーキ 66kcal
		7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	
昼食	御飯 魚の南蛮漬(アジ) じゃが芋の炒め物 春菊のサラダ かき玉汁(万葱) パイン缶 ヨーグルト	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	サラダうどん チキンナゲット パンフキンサラダ 黄桃缶 きんぴらごぼう 	御飯 肉じゃが ほうれん草の炒め物 春菊のお浸し 味噌汁 (なめこ・豆腐) 洋梨缶 ミニメンチカツ		
		E 592kcal 蛋白 25.2g 食塩 2.3g	E 722kcal 蛋白 24.0g 食塩 2.7g	E 653kcal 蛋白 22.1g 食塩 5.2g		
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	和のパンケーキ(抹茶クリーム) 61kcal		