

7月の献立

		07月01日(火)	07月02日(水)	07月03日(木)	07月04日(金)	07月05日(土)	07月06日(日)
朝		御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	ホタテとたまごの雑炊 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか ジョア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリーソー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼		◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 フルーツ(みかん缶) けんちん汁	◇下町中華セット チャーハン 油淋鶏 ヨーグルト(マンゴーソース) 春雨スープ	◇母さんの味!肉じゃがが定食 御飯 肉じゃが バナナ炒め フルーツ(黄桃缶) 野菜を食べるスープ	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 豆腐ステーキ コロッケ フルーツ(バナナ) つみれ汁	◇季節を満喫!夏野菜カレー 夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツ(すいか) 乳酸菌飲料	◇旅するランチ〜静岡〜 御飯 浜松餃子 かにかまときゅうりの和え物 デザート(プリン風ムース) オニオンスープ
夕		御飯 牛焼肉 &野菜ソー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計		1531kcal 56.6g 5.9g	1579kcal 64.5g 7.2g	1564kcal 63g 6.4g	1554kcal 49.9g 7g	1589kcal 57.4g 5.4g	1503kcal 59g 5.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。

7月の献立

	07月07日(月)	07月08日(火)	07月09日(水)	07月10日(木)	07月11日(金)	07月12日(土)	07月13日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	ホタテとたまごの雑炊 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め ジュニア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンスーポ ジュニア	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &南瓜の煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇七夕ちらし御膳 ちらし寿司(七夕) 星のミートロック デザート(水まんじゅう) お吸い物(素麺)	◇冷やしうどん(かしわ天セット) かしわ天うどん 具) 茄子の生姜煮 菜の花のからしマヨネーズ和え フルーツ(りんご缶)	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ピーマン 鶏もつ煮 ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 ツナと胡瓜の和え物 フルーツ(黄桃缶) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇金目鯛の煮付け御膳 御飯 金目鯛の煮付け 付)貝割れ 真砂炒め デザート(グレープゼリー) 塩豚汁	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 ポテトサラダ デザート(プリン風ムース) ワナンスープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)さつま芋の甘煮 豆サラダ フルーツ(みかん缶) のっぺい汁
夕	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &白菜の煮浸し オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 カリフラワーのゆかり和え 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計	1496kcal 56.3g 6.2g	1420kcal 56.6g 7.4g	1610kcal 67.5g 6.4g	1487kcal 53.7g 5.9g	1512kcal 54.1g 6.1g	1506kcal 54.8g 7.1g	1504kcal 71.1g 6.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。



7月の献立



	07月14日(月)	07月15日(火)	07月16日(水)	07月17日(木)	07月18日(金)	07月19日(土)	07月20日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホタテとたまごの雑炊 鶏肉の照焼き &いんげんの炒め物 ジ ョア	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 お肉とトマトハヤシソース &ブロッコリーソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア
昼	◇たらの野菜あんかけ定食 御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 フルーツ(バナナ) 酸辣湯スープ	◇冷しゃぶ定食 御飯 冷しゃぶ 油麩とじゃが芋の煮物 デザート(ビタミゼリー) つみれ汁	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース デザート(プリン風ムース) 乳酸菌飲料	◇特製肉味噌ジャージャー麺 ジャージャー麺 大学芋 フルーツ(みかん缶) ごま油香るワカメスープ	◇豚肉のスタミナ炒め定食 御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜となすの煮物 フルーツ(黄桃缶) けんちん汁	◇土用の丑 うなぎ丼 天ぷら(2種) フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇チキン南蛮定食 御飯 チキン南蛮 付)いんげん 春雨サラダ ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きチキン香味ソース &野菜炒め たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め カリフラワーのゆかり和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計	1498kcal 63.3g 6.8g	1536kcal 57.3g 6.6g	1530kcal 58.8g 6g	1575kcal 64.4g 5.7g	1577kcal 65.1g 6.6g	1504kcal 58g 7.3g	1642kcal 58.1g 6.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。



7月の献立



	07月21日(月)	07月22日(火)	07月23日(水)	07月24日(木)	07月25日(金)	07月26日(土)	07月27日(日)
朝	御飯 鶏肉の塩麴焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごの雑炊 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ショア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】コンスープ ショア
昼	◇鯖の西京焼き御膳 御飯 鯖の西京焼き 付)オクラ がんもの煮物 デザート(グレープゼリー) 野菜を食べる卵スープ	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 きゅうりと若芽の酢の物 デザート(いちごムース) つみれ汁	◇ピクニックランチ 御飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 和のポタージュ	◇旅するランチ～イタリア～ 洋風炊き込みご飯 赤魚のアクアパッツァ ポテサラダ フルーツ(黄桃缶) 野菜を食べるスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)いんげん 玉ねぎのマリネ デザート(ビタミゼリー) パンポキンスープ	◇懐かしのコロッケ定食 御飯 コロッケ定食 付)キャベツ レバー炒め フルーツ(みかん缶) さつま汁	●納涼祭● たこ焼き フライドポテト きゅうりの酢の物 すまし汁(麩・みつば) フルーツ(すいか)
夕	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 メバルのあおさおろし煮 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	御飯 親子煮 ちんげん菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &里芋の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計	1557kcal 58.4g 6.6g	1511kcal 68.2g 6.2g	1529kcal 64.4g 6g	1648kcal 66.6g 6.7g	1579kcal 55.2g 6.3g	1596kcal 54.7g 6.2g	1449kcal 49.8g 7.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。



7月の献立



	07月28日(月)	07月29日(火)	07月30日(水)	07月31日(木)	
朝	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	鮭とたまごの雑炊 鶏の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 ｼﾞｮﾌﾞ	御飯 さわらの西京焼き &野菜炒め 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮﾌﾞ	
昼	◇特製!天津飯～甘酢が決めて♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 酸辣湯ｽｰﾌﾟ	◇塩豚汁ランチ 御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花とかにかまの酢味噌和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごﾑｰｽ) 塩豚汁	◇さばの煮付け定食 御飯 さばの煮付け 付)ｵｸﾗ しぎ茄子 ﾌﾙｰﾂ(黄桃缶) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾞｾﾞﾘｰ) つみれ汁	
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｹのみりん焼き &きんぴらごぼう ｵｸﾗの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	
一日合計	1421kcal 54.8g 7.2g	1497kcal 59.7g 5.8g	1507kcal 62.5g 7.2g	1517kcal 54.4g 5.9g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しています。