

7月の献立

		07月01日(水)	07月02日(木)	07月03日(金)	07月04日(土)	07月05日(日)
朝		たまご雑炊 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 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 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 &里芋の煮物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &キャベツソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼		◇下町中華セット チャーハン 豚肉の甘酢炒め 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 キャベツのゆかり和え デザート(プリンムース) きのことお野菜のスープ	◇豆腐ステーキ御膳 御飯(菜飯) 豆腐ステーキ なすの味噌炒め フルーツ(バナナ) つみれ汁	◆角煮カレーセット 角煮カレー 卵とブロッコリーのソテー ぎゅぎゅつとぶどうゼリー 乳酸菌飲料	◇旅するランチ~静岡~ 御飯 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 フルーツ(パイナップル) オニオンスープ
夕		御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かわいいの煮付け &大根と人参の煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め タマゴサラダ 【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 &じゃが芋のきんぴら 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計		1552kcal 55.4g 7.5g	1492kcal 62.7g 6.5g	1599kcal 55.7g 6.9g	1578kcal 57.7g 6.4g	1586kcal 62.6g 5.9g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

7月の献立

	07月06日(月)	07月07日(火)	07月08日(水)	07月09日(木)	07月10日(金)	07月11日(土)	07月12日(日)
朝	御飯 あじのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	たまご雑炊 だし巻きたまご &カリフラワーおかか ジ ョア	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 &具たくさんトマト煮 【UP↑】コンスープ ジ ョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】トロツともずくのお味噌汁 ジ ョア	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇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 なすのトマト煮込み デザート(オレンジゼリー) 野菜を食べるスープ	◇七夕ちらし御膳 季)ちらし寿司(七夕) 季)星のミートロケツ デザート(水まんじゅう) お吸い物(素麺) ★ ★ ★	◇冷やしうどん 冷やしうどん 具) なすの炒め物 菜の花のからしマヨネーズ 和え デザート(プリンムース)	◇揚げ出し豆腐御膳 ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ツナときゅうりの和え物 ぎゅぎゅつとぶどうゼリー ワンタンスープ	◇赤魚の煮付け御膳 御飯 赤魚の煮付け 付)花麩 真砂炒め ヨーグルト(マンゴーソース) 塩豚汁	◆豚肉と卵の炒め物セット 御飯 豚肉と卵の炒め物 中華奴 デザート(いちごムース) 中華スープ	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 ポテトサラダ フルーツ(バナナ) つみれ汁
夕	御飯 鶏肉の焦し醤油 &かぼちゃの煮物 オクラの梅肉和え 【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 青椒肉絲 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 春菊のごま和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	麦ごはん ぶりと大根の煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1508kcal 63.7g 5.6g	1513kcal 55.3g 7g	1442kcal 54.4g 7.5g	1515kcal 57.1g 6.8g	1544kcal 59.7g 6.1g	1543kcal 57.7g 5.7g	1534kcal 62.8g 6.7g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。
 ※国内産のお米を使用しております。
 ※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

7月の献立

	07月13日(月)	07月14日(火)	07月15日(水)	07月16日(木)	07月17日(金)	07月18日(土)	07月19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 &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】フ レンヨーグルト	<u>たまご雑炊</u> 照焼きチキン &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↑】豆腐とわかめのお味噌汁 ジ ョア	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース &ジャーマンポテト 【UP↑】ポ ータージュ 【UP↑】バ ニラヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バ ニラヨーグルト	御飯 メダカの照焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 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 ヨーグルト(マンゴーソース) ごま油香るワカメスープ	◇夏のさっぱり定食 御飯 なすと豚肉のさっぱり炒め 油麴とじゃが芋の煮物 コンポート(みかん缶) お吸い物(素麺)	◇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(レモンゼリー) 乳酸菌飲料	◇特製肉味噌ジャージャー麺 <u>ジャージャー麺</u> 大学芋 デザート(いちごムース) 酸辣湯スープ	◇スタミナ!肉野菜炒め定食 御飯 肉野菜炒め 冬瓜となすの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	◆ぶりの照焼きセット 御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ぎゅぎゅつとマンゴーゼリー すまし汁	◇チキン南蛮定食 御飯 チキン南蛮 付)キャベツ 人参サラダ デザート(プリンムース) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 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 &ひじきの煮物 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きチキン〜香味ソース &ブロッコリーソテー 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↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 ビーマンの肉詰め &野菜ソテー タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1523kcal 60.5g 6.4g	1640kcal 52.2g 6.2g	1487kcal 54.2g 6.3g	1614kcal 66.9g 6g	1576kcal 66g 6.7g	1512kcal 59.7g 5.8g	1484kcal 61.3g 5.6g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

7月の献立

	07月20日(月)	07月21日(火)	07月22日(水)	07月23日(木)	07月24日(金)	07月25日(土)	07月26日(日)
朝	御飯 とりつくね &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 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 ジョア	たまご雑炊 ★ひろうすの含め煮 &菜の花の煮浸し ジョア	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↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &キャベツソテー 【UP↑】コンスープ 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 ジョア
昼	◇ますの西京焼き御膳 御飯 ますの西京焼き 付)オクラ がんもの煮物 フルーツ(パイン) にら玉汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 デザート(りんごムース) つみれ汁	◇あじフライランチ 御飯 あじフライ 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) ポタージュスープ 和風仕立て	◇旅するランチ～イタリア～ <u>洋風炊き込みピラフ</u> 赤魚のアカハタツツア ビーンズサラダ デザート(グレープゼリー) 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 フルーツ(すいか) 野菜と食べるワカメスープ	◆鶏肉の炙り味噌焼きセット 御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &じゃが芋のきんぴら オクラの和え物 コンポート(みかん缶) すまし汁	◇土用の丑 うなぎ丼 天ぷら(2種) ぎゅぎゅつとマンゴーゼリー お吸い物(塩ちゃんこスープ)
夕	御飯 豚じゃが 青梗菜のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 八宝菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 親子煮 ★ほうれん草の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 チーズつくね &いんげんの炒め物 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1591kcal 62.1g 6.5g	1498kcal 59.6g 5.9g	1476kcal 61.4g 7.1g	1620kcal 64.7g 7.5g	1496kcal 55.3g 6.1g	1673kcal 63.1g 6g	1562kcal 59.5g 6.3g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

7月の献立

	07月27日(月)	07月28日(火)	07月29日(水)	07月30日(木)	07月31日(金)		
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	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	たまご雑炊 鶏肉の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 オムレツ &具たくさんトマト煮 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト	栄養と水分を たくさん摂り、 暑さに負けず に元気に過ご しましょう！	
昼	◇特製!天津飯～甘酢が決めて♪ 天津飯 肉焼売 青梗菜のナムル 彩り野菜と豆腐の中華スープ	◇多品目のバランス定食 御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花の酢味噌和え デザート(いちごムース) 芋煮汁	◇さばの煮付け定食 御飯 さばの煮付け 付)オクラ しぎ茄子 ヨーグルト(マンゴーソース) お吸い物(塩ちゃんこスープ)	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 青梗菜の中華和え コンポート(みかん缶) ワタンスープ		
夕	御飯 牛焼肉 &野菜炒め なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &切干大根煮 卵豆腐 【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 銀ひらすの醤油麹焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏のさっぱり煮 春菊のごま和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ		
計	1451kcal 53.1g 7.3g	1510kcal 63.4g 6.3g	1494kcal 61.2g 7.4g	1532kcal 60.8g 5.9g	1551kcal 66.7g 6.8g		

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。
 ※国内産のお米を使用しております。
 ※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。