

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	ホテとたまごの雑炊 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおなか 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↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の塩焼焼き &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↑】バナナヨーグルト	
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-ソース) 春雨スープ	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 肉じゃが レバー炒め 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 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(フルーツ風ムース) お味噌汁	
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー 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	
計	1531kcal 5.9g	1579kcal 7.2g	1564kcal 6.4g	1554kcal 7g	1589kcal 5.4g	1503kcal 5.6g	
07月07日(月)							
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 &カリフラワーおなか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	ホテとたまごの雑炊 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 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 &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンソメ 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↑】バナナヨーグルト	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) 星のミートコロッケ デザート(水まんじゅう) お吸い物(素麺)	◇冷やしうどん(かしわ天つ) 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-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(フルーツ風ムース) ワンタンスープ	◇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 さばの塩焼焼き &ひじきの煮物 ほうれん草の煮浸し 【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
計	1496kcal 6.2g	1420kcal 7.4g	1610kcal 6.4g	1487kcal 5.9g	1512kcal 6.1g	1504kcal 7.1g	
07月14日(月)							
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↑】バナナヨーグルト	ホテとたまごの雑炊 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 おムネトマトハンパソース &ブロッコリーソー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	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 銀ひらすの醤油焼焼き &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!ボークカレー カレーライス 彩りサラダ〜人参ソース デザート(フルーツ風ムース) 乳酸菌飲料	◇特製肉味噌チャーシュー麺 チャーシュー麺 大学芋 フルーツ(みかん缶) ごま油香るわかめスープ	◇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	◇主用の丑 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-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 炭火焼きチキン風味ソース &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
計	1498kcal 6.8g	1536kcal 6.6g	1530kcal 6g	1575kcal 5.7g	1577kcal 6.6g	1504kcal 7.3g	
07月21日(月)							
朝	御飯 鶏肉の塩焼焼き &カリフラワーおなか 【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↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごの雑炊 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 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↑】バナナヨーグルト	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 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソー 【UP↑】コンソメ ジョア
昼	◇鯖の西京焼き御膳 御飯 鯖の西京焼き 付)オクラ がんと煮物 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 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 ポテトサラダ 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) ハンバーグソース	◇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 メダ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 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1557kcal 6.6g	1511kcal 6.2g	1529kcal 6g	1648kcal 6.7g	1579kcal 6.3g	1596kcal 6.2g	
07月28日(月)							
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↑】バナナヨーグルト	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↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごの雑炊 鶏の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 さわらの西京焼き &野菜炒め 【UP↑】朝の豚汁 ジョア			
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 酸辣湯スープ	◇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 デザート(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 デザート(グレープゼリー) 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 ホクのみりん焼き &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			
計	1421kcal 7.2g	1497kcal 5.8g	1507kcal 7.2g	1517kcal 5.9g			