

# 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<br>とりつくね<br>&かぼちゃの煮物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト            | ホテとたまごの雑炊<br>紅鮭の塩焼き<br>&カリフラワーおかか<br>ジヨア  | 御飯<br>だし巻きたまご<br>&菜の花の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト               | 御飯<br>鶏肉の塩麹焼き<br>&ほうれん草の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト                       | 御飯<br>さばの味噌煮<br>&大根と人参の煮物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト            | 御飯<br>ひき肉と玉葱のオムレツ<br>&ブロッコリーそー  |
| 昼 |   | ◇さばの塩焼き定食<br>御飯<br>さばの塩焼き<br>付)大根おろし<br>しげ茄子<br>フルーツ(みかん缶)<br>けんちん汁 | ◇下町中華セット<br>チャーハン<br>油淋鶏<br>ヨーグルト(マンゴーソース)<br>春雨スープ                               | ◇母さんの味!肉じゃが定食<br>御飯<br>肉じゃが<br>レバニラ炒め<br>フルーツ(黄桃缶)<br>野菜を食べるスープ          | ◇豆腐ステーキ御膳<br>ゆかり御飯<br>豆腐ステーキ<br>コロッケ<br>フルーツ(バナナ)<br>つみれ汁                          | ◇季節を満喫!夏野菜かー<br>夏野菜かー<br>豆腐スープ<br>コールスローサラダ<br>フルーツ(すいか)<br>乳酸菌飲料     | ◇旅するランチ~静岡~<br>御飯<br>浜松餃子<br>かにかまときゅうりの和え物<br>デザート(ブリん風ムース)<br>オニオンスープ    |
| 夕 |   | 御飯<br>牛焼肉<br>&野菜ソテー<br>けいとブロッコリーのサラダ<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>&きんぴらごぼう<br>オクラの和え物<br>【UP↑】夜のお味噌汁                               | 御飯<br>めばるの中華蒸し<br>&大根と人参の煮物<br>中華奴<br>【UP↑】夜の豚汁                          | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>&野菜炒め<br>タマゴ サラダ<br>【UP↑】夜のお味噌汁                                   | 御飯<br>赤魚のみりん焼き<br>&ひじきの煮物<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁                        | 御飯<br>メカの照焼き<br>&白菜の煮浸し<br>いんげんの白ごまあわえ<br>【UP↑】夜のお味噌汁                     |
| 計 |   | 1531kcal<br>5.9g  | 1579kcal<br>7.2g  | 1564kcal<br>6.4g   | 1554kcal<br>7g   | 1589kcal<br>5.4g  | 1503kcal<br>5.6g  |
|   | 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<br>銀鮭の塩焼き<br>&ほうれん草の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト                 | 御飯<br>だし巻きたまご<br>&カリフラワーおかか<br>ジヨア                                  | ホテとたまごの雑炊<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>&野菜炒め<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト                   | 御飯<br>めばるの中華蒸し<br>&里芋の煮物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト                | 御飯<br>野菜入りスラング ルエッグ<br>&具だくさんトマト煮<br>【UP↑】コーンスープ<br>【UP↑】パニヨーグルト                   | 御飯<br>とりつくね<br>&ブロッコリーの炒め物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト           | 御飯<br>あじのみりん焼き<br>&南瓜の煮物<br>【UP↑】朝の豚汁<br>【UP↑】パニヨーグルト                     |
| 昼 | ◇七夕ちらし御膳<br>ちらし寿司(七夕)<br>星のミートロッキン<br>デザート(水まんじゅう)<br>お吸い物(素麺)              | ◇冷やしうどん(かしわ天セット)<br>かしわ天うどん<br>具)                                   | ◇鮭のタルタル焼き定食<br>御飯<br>サーモンのタルタル焼き<br>付)ピーマン<br>鶏もつ煮<br>ヨーグルト(マンゴーソース)<br>野菜を食べるスープ | ◇揚げ出し豆腐御膳<br>御飯<br>揚げ出し豆腐<br>けいと胡瓜の和え物<br>フルーツ(黄桃缶)<br>お吸い物(塩ちゃんこ)       | ◇金目鯛の煮付け御膳<br>御飯<br>金目鯛の煮付け<br>付)貝割れ<br>真砂炒め<br>デザート(ブリーフゼリー)<br>塩豚汁               | ◇おでかけランチ(吉野家)<br>牛丼<br>ホテサラダ<br>デザート(ブリん風ムース)<br>ワンタンスープ              | ◇松風御膳<br>御飯<br>松風焼き<br>付)さつま芋の甘煮<br>豆サラダ<br>フルーツ(みかん缶)<br>のっぺい汁           |
| 夕 | 御飯<br>鶏肉の焦がし醤油<br>&かぼちゃの煮物<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁                             | 御飯<br>赤魚の味噌煮<br>&大根と人参の煮物<br>【ブロッコリーの白ごまあわえ<br>【UP↑】夜の豚汁            | 御飯<br>豚の角煮<br>&青梗菜の煮浸し<br>ところ<br>【UP↑】夜のお味噌汁                                      | 御飯<br>さばの塩麹焼き<br>&ひじきの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>【UP↑】夜のお味噌汁                     | 御飯<br>麻婆なす<br>青梗菜のナムル<br>【UP↑】夜のお味噌汁   | 御飯<br>メカの照焼き<br>&白菜の煮浸し<br>オクラのおかか和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁                   | 御飯<br>銀ひらすのあおさおろし煮<br>カリフラワーのゆかり和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁                         |
| 計 | 1496kcal<br>6.2g  | 1420kcal<br>7.4g  | 1610kcal<br>6.4g  | 1487kcal<br>5.9g   | 1512kcal<br>6.1g   | 1506kcal<br>7.1g  | 1504kcal<br>6.2g  |
|   | 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<br>だし巻きたまご<br>&菜の花の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>ジヨア                           | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>&里芋の煮物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト             | ホテとたまごの雑炊<br>鶏肉の照焼き<br>&いんげんの炒め物<br>ジヨア   | 御飯<br>銀鮭の塩焼き<br>&ほうれん草の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト              | 御飯<br>オレオレトマトハシソース<br>&ブロッコリーそー<br>【UP↑】ボタージュ<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト     | 御飯<br>とりつくね<br>&白菜の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト               | 御飯<br>銀ひらすの醤油麹焼き<br>&いんげんの炒め物<br>【UP↑】朝の豚汁<br>ジヨア                         |
| 昼 | ◇たらの野菜あんかけ定食<br>御飯<br>たらの野菜あんかけ<br>肉焼売<br>フルーツ(バナナ)<br>酸辣湯スープ               | ◇冷しゃぶ定食<br>御飯<br>冷しゃぶ<br>油麺とじやが芋の煮物<br>デザート(ブリーミンセリー)<br>つみれ汁       | ◇THE定番!ポークカレー<br>カレーライス<br>彩りサラダ~人參ソース<br>デザート(ブリん風ムース)<br>乳酸菌飲料                  | ◇特製肉味噌ジャージャー麺<br>ジャージャー麺<br>大学芋<br>フルーツ(みかん缶)<br>ごま油香るワカメスープ             | ◇豚肉のスマッシュ定食<br>御飯<br>豚肉のスマッシュ<br>冬瓜となすの煮物<br>フルーツ(黄桃缶)<br>けんちん汁                    | ◇王用の丑<br>うなぎ丼<br>天ぷら(2種)<br>フルーツ(バナナ)<br>お吸い物(塩ちゃんこ)                  | ◇チキン南蛮定食<br>御飯<br>チキン南蛮<br>付)いんげん<br>春雨サラダ<br>ヨーグルト(マンゴーソース)<br>野菜たっぷりスープ |
| 夕 | 御飯<br>鶏肉のねぎ塩炒め<br>いんげんの白ごまあわえ<br>【UP↑】夜のお味噌汁                                | 御飯<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>けいとブロッコリーのサラダ<br>【UP↑】夜のお味噌汁                    | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>&切干大根煮<br>ところ<br>【UP↑】夜の豚汁                                      | 御飯<br>炭火焼きキン~香味ソース<br>&野菜炒め<br>タマゴ サラダ<br>【UP↑】夜のお味噌汁                    | 御飯<br>めばるの中華蒸し<br>&大根と人参の煮物<br>中華奴<br>【UP↑】夜のお味噌汁                                  | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>&野菜炒め<br>カリフラワーのゆかり和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁                 | 御飯<br>さばの味噌煮<br>&里芋の煮物<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁                               |
| 計 | 1498kcal<br>6.8g  | 1536kcal<br>6.6g  | 1530kcal<br>6g  | 1575kcal<br>5.7g   | 1577kcal<br>6.6g   | 1504kcal<br>7.3g  | 1642kcal<br>6.9g  |
|   | 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<br>鶏肉の塩麹焼き<br>&カリフラワーおかか<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト                | 御飯<br>赤魚の味噌煮<br>&大根と人参の煮物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト          | 鮭とたまごの雑炊<br>豆腐ハンバーグ<br>&野菜のトマト煮込み<br>ジヨア  | 御飯<br>だし巻きたまご<br>&ブロッコリーの炒め物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト            | 御飯<br>ぶりの照焼き<br>&かぼちゃの煮物<br>【UP↑】朝の味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト                             | 御飯<br>銀鮭の塩焼き<br>&ほうれん草の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>ジヨア                    | 御飯<br>野菜入りスラング ルエッグ<br>&いんげんソテー<br>【UP↑】コーンスープ<br>ジヨア                     |
| 昼 | ◇鰯の西京焼き御膳<br>御飯<br>鰯の西京焼き<br>付)オクラ<br>がんもの煮物<br>デザート(ブリーフゼリー)<br>野菜を食べる卵スープ | ◇肉豆腐定食<br>御飯<br>肉豆腐<br>きゅうりと若芽の酢の物<br>デザート(いちごムース)<br>つみれ汁          | ◇ビックニックランチ<br>御飯<br>鶏のから揚げ<br>コールスローサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>和のボタージュ                   | ◇旅するランチ~イタリア~<br>洋風焼き込みご飯<br>赤魚のアラバッソ<br>ホテサラダ<br>フルーツ(黄桃缶)<br>野菜を食べるスープ | ◇洋食屋さんのハンバーグランチ<br>御飯<br>デミグラスハンバーグ<br>付)いんげん<br>玉ねぎのマリネ<br>デザート(ヒタミンセリー)<br>パンソース | ◇懐かしのコロッケ定食<br>御飯<br>コロッケ定食<br>付)キャベツ<br>レバニラ炒め<br>フルーツ(みかん缶)<br>さつま汁 | ●納涼祭●<br>たこ焼き<br>フライドポテト<br>きゅうりの酢の物<br>すまし汁(麩・みつば)<br>フルーツ(すいか)          |
| 夕 | 御飯<br>豚の角煮<br>&青梗菜の煮浸し<br>ところ<br>【UP↑】夜のお味噌汁                                | 御飯<br>あじのみりん焼き<br>&きんぴらごぼう<br>【ブロッコリーの白ごまあわえ<br>【UP↑】夜の豚汁           | 御飯<br>ハーブのあおさおろし煮<br>ほうれん草のお浸し<br>【UP↑】夜のお味噌汁                                     | 御飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>菜の花の和え物<br>デザート(ゼリー)                                   | 御飯<br>親子煮<br>ちんけん菜の和え物<br>【UP↑】夜のお味噌汁  | 御飯<br>さばの塩焼き<br>&里芋の煮物<br>オクラのおかか和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁                    | 御飯<br>メカの照焼き<br>&ひじきの煮物<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁                              |
| 計 | 1557kcal<br>6.6g  | 1511kcal<br>6.2g  | 1529kcal<br>6g  | 1648kcal<br>6.7g   | 1579kcal<br>6.3g   | 1596kcal<br>6.2g  | 1449kcal<br>7.1g  |
|   | 07月28日(月)   | 07月29日(火)   | 07月30日(水)   | 07月31日(木)  |  |   |   |
| 朝 | 御飯<br>銀ひらすの煮付け<br>&里芋の煮物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト                   | 御飯<br>とりつくね<br>&ブロッコリーの炒め物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】パニヨーグルト         | 鮭とたまごの雑炊<br>鶏の焦がし醤油<br>&かぼちゃの煮物<br>ジヨア  | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>&野菜炒め<br>【UP↑】朝の豚汁<br>ジヨア                              |  |   |   |
| 昼 | ◇特製!天津飯~甘酢が決めて♪<br>天津飯<br>点心(焼壳)<br>青梗菜のナムル<br>酸辣湯スープ                       | ◇塩豚汁ランチ<br>御飯<br>厚揚げの五目炒め<br>菜の花とかにかまの酢味噌和え<br>デザート(いちごムース)<br>塩豚汁  | ◇さばの煮付け定食<br>御飯<br>さばの煮付け<br>付)オクラ<br>しげ茄子<br>フルーツ(黄桃缶)<br>お吸い物(塩ちゃんこ)            | ◇かつ煮定食<br>御飯<br>かつ煮<br>きゅうりの浅漬け<br>デザート(ブリーフゼリー)<br>つみれ汁                 |  |   |   |
| 夕 | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>&野菜炒め<br>ごま豆腐<br>【UP↑】夜のお味噌汁                               | 御飯<br>ホッケのみりん焼き<br>&きんぴらごぼう<br>オクラの和え物<br>【UP↑】夜のお味噌汁               | 御飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>&ほうれん草<br>カリフラワーのおかか和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁                            | 御飯<br>ぶりの照焼き<br>&青梗菜の煮浸し<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁                            |  |   |   |
| 計 | 1421kcal<br>7.2g  | 1497kcal<br>5.8g  | 1507kcal<br>7.2g  | 1517kcal<br>5.9g   |  |   |   |

