

7月 月間献立表

			火 1			水 2			木 3			金 4			土 5					
			梅粥 だし巻き玉子			こしあんぱん ココア ヨーグルト			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム			玉子粥 大根煮付け					
			赤飯 サワラの照焼き 焼き茄子 沢煮桜			ごはん 野菜炒め ポテトサラダ たまごスープ			ごはん たちのおの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁			鶏そぼろ丼 ほうれん草の浸し 豚汁			ごはん さけのオープン焼き トマトとわかしのサラダ コンソメスープ					
			ごはん 牛肉と大根の旨煮 胡瓜とからの酢物 パイン缶			冷やしとろろそば 南瓜煮付け 水ようかん			ごはん 豚肉のバター醤油炒め スパゲティサラダ デザートムース			ごはん クリームコロッケ キャベツソテー フルーツカクテル缶			ごはん 筑前煮 小松菜わさび和え 黄桃缶					
			エネルギー： 1144 Kcal	タンパク： 49.3 g	脂質： 20.0 g	エネルギー： 1390 Kcal	タンパク： 49.5 g	脂質： 42.9 g	エネルギー： 1307 Kcal	タンパク： 52.7 g	脂質： 46.2 g	エネルギー： 1420 Kcal	タンパク： 46.2 g	脂質： 47.2 g	エネルギー： 1163 Kcal	タンパク： 51.0 g	脂質： 26.0 g			
			炭水化物： 198.3 g	食塩相当量： 6.4 g		炭水化物： 217.6 g	食塩相当量： 5.0 g		炭水化物： 181.7 g	食塩相当量： 6.1 g		炭水化物： 209.1 g	食塩相当量： 6.3 g		炭水化物： 189.0 g	食塩相当量： 6.4 g				
6			7			8			9			10			11			12		
味噌おじや 大青花豆			白粥 麩の卵とじ 漬物			五目粥 イワシの梅煮			豆乳クリームパン コーヒー牛乳 ヨーグルト			茶粥 さつま芋の甘煮 漬物			ロールパン ミルクスープ ジャム			梅粥 だし巻き玉子		
トースト スクランブルエッグ ジャーマンポテト ミルクティー			素麺 豆腐の野菜あんかけ フルーツポンチ			ごはん 豚の塩麹炒め 白菜の煮浸し 味噌汁			チャーハン 焼き餃子 中華風コンソンスープ			ごはん 白身魚カレームニエル かぼちゃサラダ グリーンピースのスープ			ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根 吸物			ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ けんちん汁		
ごはん カレイの照焼き 里芋の煮っころがし 洋梨缶			ごはん サワラの味噌マヨ焼き じゃが芋の金平 白桃缶			ごはん さばの煮付け ほうれん草のごま和え 甘夏みかん缶			ごはん ほっけの照焼き ひじき炒め煮 デザートムース			ごはん 炒り鶏 菜の花お浸し パイン缶			ごはん 柳川風煮 小松菜浸し 黄桃缶			あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー カルピスゼリー		
エネルギー： 1224 Kcal	タンパク： 46.0 g	脂質： 34.5 g	エネルギー： 1192 Kcal	タンパク： 43.5 g	脂質： 28.8 g	エネルギー： 1234 Kcal	タンパク： 60.8 g	脂質： 30.9 g	エネルギー： 1373 Kcal	タンパク： 52.1 g	脂質： 38.2 g	エネルギー： 1364 Kcal	タンパク： 45.4 g	脂質： 33.2 g	エネルギー： 1183 Kcal	タンパク： 49.5 g	脂質： 24.7 g			
炭水化物： 199.0 g	食塩相当量： 5.9 g		炭水化物： 200.2 g	食塩相当量： 8.3 g		炭水化物： 187.7 g	食塩相当量： 7.1 g		炭水化物： 212.7 g	食塩相当量： 6.9 g		炭水化物： 236.2 g	食塩相当量： 5.3 g		炭水化物： 198.2 g	食塩相当量： 5.3 g				
13			14			15			16			17			18			19		
玉子粥 里芋の煮物			白粥 白菜の煮浸し 漬物			味噌おじや 金時豆			クリームパン ココア ヨーグルト			白粥 大根煮付け 漬物			黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム			五目粥 豆腐のなめこ煮		
カスタードリング ビーフシチュー コールスローサラダ ミルクティー			ごはん 豚の生姜焼き キャベツの和え物 味噌汁			ハヤシライス チキンサラダ フルーツヨーグルト			赤飯 たちのおの塩焼き 白和え 吸物			ごはん さけのクリームソースかけ スパゲティサラダ コンソメスープ			ごはん 鶏の照焼き 五目豆 味噌汁			鰻井 南瓜のいとこ煮 むらくも汁		
ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花辛子和え 白桃缶			ごはん ぶりの照焼き 大根そぼろ煮 みかん缶			ごはん 赤魚の煮付け 焼きビーフン 洋梨缶			ごはん 旨煮 チンゲン菜なめ茸和え パイン缶			ごはん 豚肉と大葉のソテー 玉子豆腐 デザートムース			冷麺 ほうれん草のソテー コーヒーゼリー			ごはん アジの塩焼き きんぴらごぼう 黄桃缶		
エネルギー： 1272 Kcal	タンパク： 50.1 g	脂質： 36.0 g	エネルギー： 1188 Kcal	タンパク： 52.0 g	脂質： 32.5 g	エネルギー： 1306 Kcal	タンパク： 47.5 g	脂質： 26.5 g	エネルギー： 1454 Kcal	タンパク： 58.4 g	脂質： 40.3 g	エネルギー： 1199 Kcal	タンパク： 53.5 g	脂質： 31.1 g	エネルギー： 1182 Kcal	タンパク： 50.3 g	脂質： 29.8 g			
炭水化物： 203.3 g	食塩相当量： 5.6 g		炭水化物： 182.9 g	食塩相当量： 6.2 g		炭水化物： 226.1 g	食塩相当量： 5.8 g		炭水化物： 231.1 g	食塩相当量： 5.8 g		炭水化物： 183.4 g	食塩相当量： 7.6 g		炭水化物： 191.1 g	食塩相当量： 7.6 g				
20			21			22			23			24			25			26		
梅粥 だし巻き玉子			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			玉子粥 キャベツの煮浸し			黒豆みるくパン コーヒー牛乳 ヨーグルト			芋粥 がんもの煮つけ 漬物			ロールパン ポテトサラダ ジャム			味噌おじや 大青花豆		
バターフラワー 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ 紅茶			散らし寿司 菜の花お浸し 赤だし			ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋煮 素麺汁			ごはん 麻婆豆腐 えびシウマイ わかめスープ			ごはん 鶏のピカタ 大豆サラダ 野菜スープ			ごはん アジの南蛮漬け キャベツの煮浸し うすくず汁			えびピラフ ブロッコリーのサラダ 人参のスープ		
ごはん 肉豆腐 いんげんの和え物 洋梨缶			ごはん 豚肉のバター醤油炒め 白菜のかつお和え パイン缶			ごはん 豚肉と茄子の味噌炒 いんげんの和え物 キウイフルーツ			ごはん 鰯のマヨネーズ焼き ほうれん草の浸し デザートムース			ごはん さばの香り煮 ごぼうサラダ 白桃缶			ミートスパゲティ さつま芋サラダ 牛乳プリン			ごはん すき焼き煮 春菊の辛子和え フルーツカクテル缶		
エネルギー： 1089 Kcal	タンパク： 50.5 g	脂質： 25.5 g	エネルギー： 1130 Kcal	タンパク： 43.6 g	脂質： 24.2 g	エネルギー： 1088 Kcal	タンパク： 51.8 g	脂質： 18.8 g	エネルギー： 1645 Kcal	タンパク： 64.1 g	脂質： 55.7 g	エネルギー： 1373 Kcal	タンパク： 58.2 g	脂質： 42.6 g	エネルギー： 1503 Kcal	タンパク： 46.5 g	脂質： 59.0 g			
炭水化物： 178.7 g	食塩相当量： 5.3 g		炭水化物： 194.0 g	食塩相当量： 7.1 g		炭水化物： 190.3 g	食塩相当量： 6.1 g		炭水化物： 227.6 g	食塩相当量： 5.0 g		炭水化物： 203.0 g	食塩相当量： 7.6 g		炭水化物： 210.0 g	食塩相当量： 4.7 g				
27			28			29			30			31								
五目粥 イワシのかつお煮			白粥 麩の卵とじ 漬物			梅粥 だし巻き玉子			こしあんぱん ココア ヨーグルト			白粥 白菜の煮浸し 漬物								
フレンチトースト ポテトサラダ コーヒー牛乳			カレーライス マカロニサラダ 杏仁豆腐			ごはん 八宝菜 きゅうりの中華あえ 春雨スープ			ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじき豆 味噌汁			ごはん カレイの揚げ浸し キャベツの香りと和え 呉汁								
ごはん 炒り鶏 白菜のごま和え 黄桃缶			ごはん ぶりの照焼き 長いも短冊 白桃缶			ごはん ミンチカツ チンゲン菜ソテー 甘夏みかん缶			ごはん さばの煮付け ほうれん草おかか和え デザートムース			ごはん 親子煮 春菊くるみ和え パイン缶								
エネルギー： 1176 Kcal	タンパク： 52.6 g	脂質： 35.1 g	エネルギー： 1382 Kcal	タンパク： 48.3 g	脂質： 39.8 g	エネルギー： 1256 Kcal	タンパク： 46.7 g	脂質： 29.2 g	エネルギー： 1399 Kcal	タンパク： 64.2 g	脂質： 41.2 g	エネルギー： 1297 Kcal	タンパク： 46.8 g	脂質： 39.3 g						
炭水化物： 179.1 g	食塩相当量： 4.8 g		炭水化物： 219.4 g	食塩相当量： 6.2 g		炭水化物： 204.8 g	食塩相当量： 5.9 g		炭水化物： 208.6 g	食塩相当量： 6.2 g		炭水化物： 199.1 g	食塩相当量： 6.8 g							

*都合によりメニューを変更する *都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。