

★  週間献立表  ★

		6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
朝食	A	春キャベツとハムのソテー ブロッコリーのサラダ パン 牛乳 コンソメスープ <small>177kcal</small>	スクランブルエッグ かにかまサラダ パン 牛乳 <small>177kcal</small>	大豆と茄子のトマト煮 ポテトサラダ パン 牛乳 ポタージュ <small>177kcal</small>	ポテトのベーコン炒め しろ菜とツナのサラダ パン 牛乳 コンソメスープ <small>177kcal</small>	ピザトースト 海藻のサラダ 牛乳 デザート コンソメスープ <small>177kcal</small>	目玉焼き 二色和え パン 牛乳 パンブキンポタージュ <small>177kcal</small>	ポトフ風 ピーナツ和え パン 牛乳 <small>177kcal</small>
	B	ふんわり真丈の煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>177kcal</small>	車麩の煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 <small>177kcal</small>	卵しらす粥 ソーセージと野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳 味噌汁 <small>177kcal</small>	三色高野しのだの煮物 しろ菜とツナのサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 <small>177kcal</small>	厚揚げのそぼろあんかけ 海藻のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 <small>177kcal</small>	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 牛乳 味噌汁 <small>177kcal</small>	さつま芋粥 高野豆腐の卵とし ピーナツ和え 牛乳 味噌汁 <small>177kcal</small>
昼食	A	たらの甘辛煮 れんこんの味噌炒め 香の物 ごはん すまし汁 <small>177kcal</small>	チキンピラフ ラタトゥイユ風 コーンサラダ コンソメスープ <small>177kcal</small>	さわらの西京焼 大豆五目煮 香の物 ごはん すまし汁 <small>177kcal</small>	さけのバター醤油焼き なすの揚げ浸し カリフラワーのサラダ ごはん コンソメスープ <small>177kcal</small>	チキンカレー サラダ ヨーグルト コンソメスープ <small>177kcal</small>	【さっぱり夏麺】 ゆず塩ラーメン 海鮮焼売 ナムル 中華スープ <small>177kcal</small>	筑前煮 南瓜の生姜あん キャベツの塩昆布和え ごはん 味噌汁 <small>177kcal</small>
	B	牛丼 れんこんの味噌炒め 香の物 すまし汁 <small>177kcal</small>	カレイのムニエル ラタトゥイユ風 コーンサラダ ごはん コンソメスープ <small>177kcal</small>	親子丼 大豆五目煮 香の物 すまし汁 <small>177kcal</small>	キャベツと海老のペロリチノ なすの揚げ浸し カリフラワーのサラダ コンソメスープ <small>177kcal</small>	ほきのバター焼 サラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ <small>177kcal</small>		梅おろしうどん 南瓜の生姜あん キャベツの塩昆布和え <small>177kcal</small>
おやつ		レモンケーキ <small>177kcal</small>	白玉きなこ <small>177kcal</small>	水ようかん <small>177kcal</small>	メープルクリームケーキ <small>177kcal</small>	ミニチョコパン <small>177kcal</small>	グレープゼリー <small>177kcal</small>	ミニたいやき(カスタード) <small>177kcal</small>
夕食	A	鶏肉の竜田焼 がんも煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 <small>177kcal</small>	あじの南蛮漬 さつま芋のレモン煮 フルーツ ごはん 佃煮 すまし汁 <small>177kcal</small>	煮込みハンバーグ 南瓜のいとこ煮 キャベツとしめじのお浸し ごはん ふりかけ 味噌汁 <small>177kcal</small>	鶏肉のピザ風焼き 青菜の炒め物 隠元の胡麻和え ごはん すまし汁 <small>177kcal</small>	豚肉の味噌漬け焼き 春雨のさっと煮 大根サラダ ごはん 中華スープ <small>177kcal</small>	友禅豆腐 鶏レバーの煮込み フルーツ わかめ御飯 味噌汁 <small>177kcal</small>	さわらのマヨネーズ焼 ちくわの煮物 野菜のマリネ ごはん オニオンスープ <small>177kcal</small>
	B	野菜コロッケ&エビフライ がんも煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 <small>177kcal</small>	鶏肉の味噌マヨネーズ焼 さつま芋のレモン煮 フルーツ ごはん 佃煮 すまし汁 <small>177kcal</small>	赤魚の粕漬焼 南瓜のいとこ煮 キャベツとしめじのお浸し ごはん ふりかけ 味噌汁 <small>177kcal</small>	めばるの葱味噌焼き 青菜の炒め物 隠元の胡麻和え ごはん すまし汁 <small>177kcal</small>	カニボールの甘酢あん 春雨のさっと煮 大根サラダ ごはん 中華スープ <small>177kcal</small>	カレイの酒蒸し野菜あんかけ 鶏レバーの煮込み フルーツ わかめ御飯 味噌汁 <small>177kcal</small>	豚肉のマスタードソース ちくわの煮物 野菜のマリネ ごはん オニオンスープ <small>177kcal</small>
日計	A	177kcal カロリ57.0g 脂質58.9g 食塩相9.4g	177kcal カロリ61.5g 脂質43.1g 食塩相6.8g	177kcal カロリ64.4g 脂質34.6g 食塩相9.7g	177kcal カロリ63.2g 脂質35.8g 食塩相9.7g	177kcal カロリ57.8g 脂質36.1g 食塩相8.7g	177kcal カロリ67.2g 脂質24.2g 食塩相10.8g	177kcal カロリ58.8g 脂質31.6g 食塩相11.1g
日計	B							

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝食	A	野菜とハムの豆乳クリーム煮 もやしの和え物 パン 牛乳 177kcal	鶏団子のトマト煮 大根のサラダ パン 牛乳 177kcal	ツナソテー キャベツの和え物 パン 牛乳 ポタージュ 177kcal	はんぺんのマヨネーズ焼 カリフラワーのドレッシング和 パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal	ロールキャベツコンソメ煮 ごぼうサラダ パン 牛乳 177kcal	オムレツ 短冊野菜のサラダ パン 牛乳 ポタージュ 177kcal	ソーゼツと野菜のソテー マカロニサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal
	B	鮭の塩焼 もやしの和え物 ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	大豆と鶏肉の煮物 大根のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ キャベツの和え物 牛乳 ポタージュ 177kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	ふんわり真丈の煮物 ごぼうサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	鶏つくねの野菜あんかけ 短冊野菜のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	野菜たっぷりの卵粥 炒り豆腐 マカロニサラダ 牛乳 味噌汁 177kcal
昼食	A	【七タメニュー】 七たちらし寿司 夏野菜の炊き合わせ サイダーポンチ すまし汁 177kcal	豚肉の塩麴焼き 竹輪のあけぼの揚げ 切干大根の甘酢和え ごはん 味噌汁 177kcal	ほきのムニエルタルタルソース 菜の花のガーリックソテー コーヒーゼリー ごはん コンソメスープ 177kcal	さばの味噌煮 ニラ玉炒め 白菜の浅漬け ごはん 味噌汁 177kcal	たららのレモン胡椒焼き ブロックリーとしめじのソテー 香の物 ごはん コンソメスープ 177kcal	鶏肉と根菜の黒酢あん ごま豆腐 香の物 ごはん 中華スープ 177kcal	ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト コンソメスープ 177kcal
	B	177kcal	五目そうめん 竹輪のあけぼの揚げ 切干大根の甘酢和え 177kcal	チキンピカタ 菜の花のガーリックソテー コーヒーゼリー ごはん コンソメスープ 177kcal	チャーシュー麺 ニラ玉炒め 白菜の浅漬け 177kcal	鶏肉のバター醤油焼 ブロックリーとしめじのソテー 香の物 ごはん 中華スープ 177kcal	あんかけ五目チャーハン ごま豆腐 香の物 中華スープ 177kcal	さけのチーズ風味ピカタ グリーンサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ 177kcal
おやつ		まごころすいーつ 177kcal	コーヒーゼリー 177kcal	ドーナツ 177kcal	オレンジゼリー 177kcal	チョコッッセ 177kcal	シューアイス 177kcal	カステラ 177kcal
夕食	A	あさりの卵とじ なすの揚げ浸し ほうれん草としめじの和え物 ごはん ふりかけ 味噌汁 177kcal	チーズハンバーグ 花しんじょうの煮物 フルーツ ゆかりごはん すまし汁 177kcal	油淋鶏 しゅうまい もやしと中華くらげの和え物 ごはん 中華スープ 177kcal	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ブロックリーとえびの炒め物 小松菜のからし和え ごはん コンソメスープ 177kcal	メンチカツ ごぼうのそぼろ炒め 白菜の浅漬け ごはん 味噌汁 177kcal	赤魚の照り焼き 里芋の味噌煮 フルーツ ごはん ふりかけ 味噌汁 177kcal	ポークチャップ なすの甘辛炒め もやしとわかめのごまあえ ごはん すまし汁 177kcal
	B	豚肉とキャベツのオイスター炒め なすの揚げ浸し ほうれん草としめじの和え物 ごはん ふりかけ 味噌汁 177kcal	あじの利休焼き 花しんじょうの煮物 フルーツ ゆかりごはん すまし汁 177kcal	海鮮豆腐 しゅうまい もやしと中華くらげの和え物 ごはん 中華スープ 177kcal	たららの香味ソース ブロックリーとえびの炒め物 小松菜のからし和え ごはん コンソメスープ 177kcal	ほっけのしょうゆ焼 ごぼうのそぼろ炒め 白菜の浅漬け ごはん 味噌汁 177kcal	豚肉のにんにく醤油 里芋の味噌煮 フルーツ ごはん ふりかけ 味噌汁 177kcal	さばの生姜煮 なすの甘辛炒め もやしとわかめのごまあえ ごはん すまし汁 177kcal
日計	A	177kcal 脂質:37.2g 食塩相:10.5g	177kcal 脂質:41.7g 食塩相:9.6g	177kcal 脂質:62.8g 食塩相:9.4g	177kcal 脂質:63.5g 食塩相:9.6g	177kcal 脂質:43.3g 食塩相:10.3g	177kcal 脂質:45.3g 食塩相:10.2g	177kcal 脂質:53.7g 食塩相:9.0g
日計	B	177kcal 脂質:36.8g 食塩相:9.2g	177kcal 脂質:32.7g 食塩相:8.9g	177kcal 脂質:66.1g 食塩相:10.4g	177kcal 脂質:41.2g 食塩相:10.0g	177kcal 脂質:41.0g 食塩相:9.4g	177kcal 脂質:37.5g 食塩相:10.5g	177kcal 脂質:60.6g 食塩相:8.1g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。



週間献立表

		7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	A	ウイナーソーテ マヨネーズ和え パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal	ポークビーンズ コーンサラダ パン 牛乳 177kcal	目玉焼き ポテトサラダ パン 牛乳 ポタージュ 177kcal	鶏つみれのスープ煮 ツナのサラダ パン 牛乳 177kcal	ツナトースト かぼちゃサラダ デザート コンソメスープ 牛乳 177kcal	白菜のクリーム煮 大根サラダ パン 牛乳 177kcal	海老と野菜のソテー コールスローサラダ パン 牛乳 パンブキンポタージュ 177kcal
	B	豆腐のそぼろ煮 マヨネーズ和え ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	肉団子の煮物 コーンサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	青菜粥 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 味噌汁 177kcal	里芋と鶏肉の煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	はんぺんのマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	五目炒り卵 大根サラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	梅かつお粥 ほっけの塩焼き コールスローサラダ 牛乳 味噌汁 177kcal
昼食	A	鶏の唐揚げ れんこん金平 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	たらのパン粉焼 青菜のさっぱり和え ピーチムス ごはん 味噌汁 177kcal	あじの柚子胡椒焼き 厚揚げの肉味噌炒め 香の物 ごはん すまし汁 177kcal	鶏肉のごまみそ味噌焼き なすと筍の土佐煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁 177kcal	つくねの照り焼 ほうれん草とえびのソテー マスカットゼリー コンソメスープ 177kcal	【季節のカレーフェア】 夏野菜のグールカレー コールスローサラダ 白玉クリーム小豆 コンソメスープ 	さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal
	B	中華丼 れんこん金平 香の物 味噌汁 177kcal	焼き鳥丼 青菜のさっぱり和え ピーチムス 味噌汁 177kcal	豚肉のガーリック焼 厚揚げの肉味噌炒め 香の物 ごはん すまし汁 177kcal	肉うどん なすと筍の土佐煮 チンゲン菜の和え物 177kcal	スパゲッティナポリタン ほうれん草とえびのソテー マスカットゼリー コンソメスープ 177kcal		かき揚げ天丼 切干大根の炒め煮 香の物 味噌汁 177kcal
おやつ		パウムクーヘン 177kcal	栗まんじゅう 177kcal	抹茶ゼリー 177kcal	杏仁豆腐 177kcal	どらやき 177kcal	プチシュー 177kcal	エクレア 177kcal
夕食	A	豚肉の生姜焼き 大豆五目煮 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁 177kcal	豚肉のカレー炒め 大根の水晶煮 フルーツ ごはん 佃煮 味噌汁 177kcal	豆腐と野菜入り卵焼き れんこんのピリ辛炒め おくらのとろろ和え ごはん 味噌汁 177kcal	ほきのチリソース 小松菜の煮びたし もやしのナムル ごはん 卵スープ 177kcal	白身フライ&チキンカツ 切り昆布の煮物 酢の物 ごはん ふりかけ すまし汁 177kcal	かれいの照り焼き さつま芋の甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁 177kcal	あじのもと焼き 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ ごはん ふりかけ 味噌汁 177kcal
	B	さけのバター醤油焼き 大豆五目煮 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁 177kcal	さわらのダブル焼 大根の水晶煮 フルーツ ごはん 佃煮 味噌汁 177kcal	鶏肉の山椒焼き れんこんのピリ辛炒め おくらのとろろ和え ごはん 味噌汁 177kcal	ハンバーグ オニオンソース 小松菜の煮びたし もやしのナムル ごはん 卵スープ 177kcal	赤魚のねぎ味噌焼 切り昆布の煮物 酢の物 ごはん ふりかけ すまし汁 177kcal	牛肉と春雨の韓国風炒め さつま芋の甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁 177kcal	肉豆腐 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ ごはん ふりかけ 味噌汁 177kcal
日計	A	177kcal 脂質:51.5g 食塩相:8.8g	177kcal 脂質:32.4g 食塩相:6.9g	177kcal 脂質:42.3g 食塩相:8.8g	177kcal 脂質:49.2g 食塩相:8.9g	177kcal 脂質:58.2g 食塩相:8.6g	177kcal 脂質:46.7g 食塩相:11.6g	177kcal 脂質:59.0g 食塩相:9.7g
日計	B	177kcal 脂質:39.8g 食塩相:8.6g	177kcal 脂質:41.0g 食塩相:8.4g	177kcal 脂質:44.1g 食塩相:9.2g	177kcal 脂質:39.3g 食塩相:10.0g	177kcal 脂質:34.1g 食塩相:11.3g	177kcal 脂質:60.8g 食塩相:8.7g	177kcal 脂質:41.9g 食塩相:10.2g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。



週間献立表

		7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食	A	野菜炒め スパゲティサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 1人分 459kcal	キャベツとはんぺんのコトコト煮 かにかまサラダ パン 牛乳 ポタージュ 1人分 422kcal	オムレツ しる菜とツナのサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 1人分 395kcal	匕ボールのスープ煮 マカロニサラダ パン 牛乳 1人分 423kcal	ポトフ風 春雨サラダ パン 牛乳 1人分 445kcal	肉団子のコンソメ煮 かにかまサラダ パン 牛乳 1人分 464kcal	スクランブルエッグ ピーナツ和え パン 牛乳 コーンポタージュ 1人分 482kcal
	B	がんもの煮物 スパゲティサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 1人分 542kcal	信田煮 かにかまサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 1人分 452kcal	明太子と高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー しる菜とツナのサラダ 牛乳 味噌汁 1人分 525kcal	車麩の煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 1人分 478kcal	厚揚げのそぼろあんかけ 春雨サラダ ごはん 牛乳 味噌汁 1人分 544kcal	いわしの梅煮 かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1人分 444kcal	豆乳リゾット キャベツとツナの炒め物 ピーナツ和え 牛乳 コーンポタージュ 1人分 538kcal
昼食	A	鶏肉の味噌マヨ焼 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のわさび和え ごはん すまし汁 1人分 540kcal	メバルのごま照り焼 春雨サラダ 香の物 ごはん 味噌汁 1人分 428kcal	豚肉のスタミナ炒め 春巻き フルーツ杏仁 ごはん 中華スープ 1人分 549kcal	【土用の丑の日】 うなぎの蒲焼丼 冷奴 漬物盛り合わせ すまし汁 1人分 426kcal	豚肉の塩だれ炒め なす田楽 香の物 ごはん 味噌汁 1人分 566kcal	カレイの煮付け 卵の花 香の物 ごはん 味噌汁 1人分 453kcal	回鍋肉 水餃子 もやしと胡瓜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 1人分 583kcal
	B	すだちおろしうどん 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のわさび和え 1人分 540kcal	かつ丼 春雨サラダ 香の物 味噌汁 1人分 498kcal	冷やし中華 春巻き フルーツ杏仁 中華スープ 1人分 477kcal		たらのもろみ味噌焼 なす田楽 香の物 ごはん 味噌汁 1人分 583kcal	牛肉とごぼうの煮込み 卵の花 香の物 ごはん 味噌汁 1人分 453kcal	たぬきそば 水餃子 もやしと胡瓜のドレッシング和え 1人分 583kcal
おやつ		フルーツあんみつ 1人分 49kcal	あんまん 1人分 98kcal	ぶどうゼリー 1人分 47kcal	アロエヨーグルト 1人分 11kcal	チョコバウムクーヘン 1人分 81kcal	薄皮クリームパン 1人分 104kcal	塩まんじゅう 1人分 111g
夕食	A	ほきのおろし煮 冬瓜のかにかまあんかけ 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 1人分 426kcal	鶏肉と玉葱の味噌炒め 大根の煮物 フルーツ ごはん ふりかけ すまし汁 1人分 480kcal	ほっけの漬焼き かみなり豆腐 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 1人分 481kcal	鶏肉の山椒味噌焼き 里芋の煮物 キムチもやし ごはん 味噌汁 1人分 515kcal	メバルのたらこマヨ焼 南瓜の煮物 大根の塩昆布和え 青菜ごはん 味噌汁 1人分 478kcal	豚肉のしゃぶしゃぶ風 五目しんじょうの煮物 フルーツ ごはん ふりかけ 味噌汁 1人分 504kcal	サーモンフライ 小松菜のソテー ブロッコリーのドレ和え ごはん コンソメスープ 1人分 476kcal
	B	豚肉の黒酢焼き 冬瓜のかにかまあんかけ 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 1人分 497kcal	カレイの野菜あんかけ 大根の煮物 フルーツ ごはん ふりかけ すまし汁 1人分 420kcal	豚肉の柳川風 かみなり豆腐 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 1人分 547kcal	さわらの幽庵焼 里芋の煮物 キムチもやし ごはん 味噌汁 1人分 470kcal	鶏肉の竜田焼 南瓜の煮物 大根の塩昆布和え 青菜ごはん 味噌汁 1人分 514kcal	赤魚の煮付け 五目しんじょうの煮物 フルーツ ごはん ふりかけ 味噌汁 1人分 494kcal	鶏肉のムニエル 小松菜のソテー ブロッコリーのドレ和え ごはん コンソメスープ 1人分 497kcal
日計	A	1人分 1474kcal かわり 59.1g 脂質 43.7g 食塩相 8.9g	1人分 1428kcal かわり 55.6g 脂質 29.1g 食塩相 9.7g	1人分 1472kcal かわり 66.3g 脂質 36.6g 食塩相 9.7g	1人分 1488kcal かわり 63.0g 脂質 44.7g 食塩相 9.7g	1人分 1570kcal かわり 61.4g 脂質 54.5g 食塩相 10.1g	1人分 1525kcal かわり 65.7g 脂質 39.9g 食塩相 9.6g	1人分 1607kcal かわり 64.4g 脂質 47.5g 食塩相 10.1g
日計	B	1人分 1629kcal かわり 56.9g 脂質 42.4g 食塩相 9.1g	1人分 1472kcal かわり 55.2g 脂質 27.0g 食塩相 9.1g	1人分 1627kcal かわり 71.5g 脂質 41.9g 食塩相 12.1g	1人分 1498kcal かわり 71.8g 脂質 36.6g 食塩相 9.6g	1人分 1600kcal かわり 80.2g 脂質 42.7g 食塩相 10.3g	1人分 1637kcal かわり 82.2g 脂質 47.2g 食塩相 9.3g	1人分 1581kcal かわり 57.5g 脂質 45.1g 食塩相 9.5g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。