

	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)	7月7日(日)
朝	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ ジャム(イチゴ & マカロン) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごまそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご & マカロン) カルシウム牛乳	御飯 ◆ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ ゼリー(青りんご)	【やわらか食提供日】 御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ とろろとオクラの梅風味	★冷やし中華 肉野菜炒め えび焼売	★鶏雑炊 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め 金時豆	御飯 牛肉と夏野菜の炒め物 キャベツの和え物 ムース(いちご)	★梅こんぶ粥 ほっけの塩焼き なすの田楽	◇七夕◇ ★そうめん(冷) 肉団子と野菜の炒め物 かき揚げ
夕	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 ますの塩麹焼き なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ 味噌汁(白菜)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パイナップル) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)
一日合計	I7kcal 1466kcal 蛋白質 59.1g 脂質 35.1g 食塩相当 6.2g	I7kcal 1463kcal 蛋白質 55.3g 脂質 47g 食塩相当 6.3g	I7kcal 1465kcal 蛋白質 66.1g 脂質 37.1g 食塩相当 7.7g	I7kcal 1390kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.8g 食塩相当 6.8g	I7kcal 1444kcal 蛋白質 59.1g 脂質 45g 食塩相当 6.2g	I7kcal 1305kcal 蛋白質 61.9g 脂質 31.5g 食塩相当 6.3g	I7kcal 1347kcal 蛋白質 62.1g 脂質 29.3g 食塩相当 7.5g

	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)	7月14日(日)
朝	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコルスローサラダ ジャム(マレード & マカロン) カルシウム牛乳	御飯 さつまいも揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼルの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイナップル) ジャム(あんず & マカロン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳
昼	★はたてとザーサイの中華粥 鶏と野菜のオイスター炒め 水餃子	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 カツオかつ 切干大根の炒め煮 オクラの酢の物	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 菜の花のごま和え	★トマトリゾット風 ツナと夏野菜のラタトゥイユ 枝豆とポテトのサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物
夕	御飯 白身魚の粒マスタード焼き 野菜とハムのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 牛肉とピーマンの塩炒め かぶの旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)
一日合計	I7kcal 1360kcal 蛋白質 59.5g 脂質 36.7g 食塩相当 7.5g	I7kcal 1479kcal 蛋白質 60.4g 脂質 46g 食塩相当 6.7g	I7kcal 1485kcal 蛋白質 60.5g 脂質 33g 食塩相当 7.3g	I7kcal 1521kcal 蛋白質 55.5g 脂質 41g 食塩相当 6.7g	I7kcal 1453kcal 蛋白質 60.2g 脂質 43.7g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1364kcal 蛋白質 55.4g 脂質 43.6g 食塩相当 6g	I7kcal 1419kcal 蛋白質 64.6g 脂質 33.6g 食塩相当 6.9g

	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)	7月21日(日)
朝	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯菜和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(アールベリー & マカロン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳
昼	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(マンゴー)	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 冬瓜のくず煮 レタスサラダ	★卵と青菜の雑炊 あじの塩麹焼き キャベツのソテー	◇季節のフルーツ◇ 【やわらか食提供日】 御飯 イタリアンハンバーグ グリーンサラダ フルーツ(すいか)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) もやしとザーサイの中華蒸し チンゲン菜の和え物	★梅しらす雑炊 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 昆布豆	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ
夕	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 ◆豆腐のねぎそぼろソース 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)	御飯 かわいの揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもの甘煮煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 たらの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)
一日合計	I7kcal 1387kcal 蛋白質 59.6g 脂質 24.3g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1502kcal 蛋白質 57.8g 脂質 49.1g 食塩相当 6.1g	I7kcal 1320kcal 蛋白質 63.6g 脂質 35.1g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1501kcal 蛋白質 54.1g 脂質 34.8g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1404kcal 蛋白質 61.1g 脂質 39.9g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1396kcal 蛋白質 54.4g 脂質 33.7g 食塩相当 6.9g	I7kcal 1401kcal 蛋白質 63g 脂質 28.1g 食塩相当 6.5g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	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)	7月28日(日)
朝	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のソテー煮 ジャム(イチゴ & マーガリッ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンペンサラダ ジャム(りんご & マーガリッ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳
昼	◆アジアンランチ ルーローハン アジアンサラダ 豆花(トウファ)風	【やわらか食提供日】 御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしと青じそ和え	★かにクリームリゾット 牛肉ときこの蒸し物 キャベツサラダ	御飯 銀だらの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え	★卵雑炊 豚肉と豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物	御飯 さばのみそ煮 れんこんとちくわの炒め物 白菜の和え物	★焼きそば たご焼き じゃがバター 夏野菜のグリル シュークリーム
夕	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のボン酢がけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 ますのねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きピーフン きゅうりとトマトの和え物 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き もやしの和え物 フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 あじのみりん焼き なすの煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)
一日合計	1482kcal I補給- 蛋白質 64.5g 脂質 33.9g 食塩相当 6.3g	1399kcal I補給- 蛋白質 57.7g 脂質 42.7g 食塩相当 6.6g	1318kcal I補給- 蛋白質 66.8g 脂質 31.5g 食塩相当 6.4g	1499kcal I補給- 蛋白質 55.3g 脂質 39.8g 食塩相当 6.3g	1387kcal I補給- 蛋白質 54.6g 脂質 48.4g 食塩相当 6.7g	1414kcal I補給- 蛋白質 59.6g 脂質 33.2g 食塩相当 6.2g	1483kcal I補給- 蛋白質 56.8g 脂質 44.2g 食塩相当 8g

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)				
朝	御飯 フィッシュソースの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリッ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳				
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜の煮物 いんげんのおかか和え	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物	御飯 牛肉の炒め物 なすの焼き浸し キャベツのサラダ				
夕	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 魚のチリソース かにかまと青菜の旨煮 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)				
一日合計	1495kcal I補給- 蛋白質 56.1g 脂質 34.1g 食塩相当 7.1g	1451kcal I補給- 蛋白質 62.5g 脂質 46.7g 食塩相当 6.1g	1487kcal I補給- 蛋白質 64.1g 脂質 40.4g 食塩相当 6.3g				

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります