

7月の献立

	07月01日(月)	07月02日(火)	07月03日(水)	07月04日(木)	07月05日(金)	07月06日(土)	07月07日(日)	
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &かひらわーおかか 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 オムレツトマトソース &いんげんソテー 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 ハルのあおさおろし煮 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	
昼	赤飯 赤だし味噌汁(なめこ・葱) 白身魚のマヨ焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(カテル)	御飯 コンソメスープ(冬瓜・コン) 鶏肉のトマトソースかけ マカロニのさっぱりサラダ ピーチゼリー	卵雑炊 豚肉の玉葱ソース炒め 二色和え 金時豆	シーフードカレー 野菜サラダ 福神漬・らっきょう ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(若布・油揚げ) 牛肉のにんにく醤油炒め かひらわーの甘酢漬 フルーツ缶(洋梨)	🌸 サラダの日 🌸 御飯、みそ汁(玉葱・にら) メンチカツ グリーンサラダ 浅漬(きゅうり)	🌸 セタ 🌸 セタそうめん 天ぷら三種 茄子おろしポン酢 ラムネゼリー	
夕	御飯 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル ふりかけ(しそ)	御飯 白身魚の南蛮漬 切干大根の炒め煮 赤しその実漬 フルーツ(バナナ)	御飯 たらの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 納豆 白菜のポン酢和え	十五穀米 鶏肉のゆず醤油ソース なすの含め煮 小松菜のごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(たらこ)	御飯 ベーコンオムレツ 蓮根の旨煮 もやしのポン酢和え いちごムース	御飯 豚の醤油焼き 冬瓜の煮物 畑菜のおかか和え うずら豆	
1日合計	エネルギー	1459kcal	1574kcal	1489kcal	1567kcal	1451kcal	1592kcal	1567kcal
	蛋白質	54.1g	58g	65.5g	58.8g	56.7g	56.1g	50.6g
	脂質	41.3g	42.5g	49g	46.9g	36.5g	50.5g	48.6g
	炭水化物	228.9g	251.1g	208.3g	233.1g	237.8g	239.4g	242.5g
	食塩相当	6.7g	5.1g	7.3g	6.5g	7g	7.3g	6.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

7月の献立

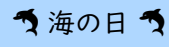

	07月08日(月)	07月09日(火)	07月10日(水)	07月11日(木)	07月12日(金)	07月13日(土)	07月14日(日)	
朝	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &いんげんソテー 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマトソース 【UP↑】コンソープ 牛乳	御飯 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】朝の豚汁 牛乳	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリー炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き &ほうれん草浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	
昼	● 南蛮の日 ● 御飯, みそ汁(おつゆ麩・長葱) チキン南蛮 ほうれん草お浸し ザーサイ	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) 豚肉の味噌炒め かぶの洋風煮 きなこムース	♣ ブナピーの日 ♣ 御飯, お吸物(とろろ・葱) 白身魚の揚げ浸し しろなとしめじの和え物 りんごゼリー	🍜 ラーメンの日 🍜 味噌ラーメン 春巻き パインゼリー	御飯 コンソムスープ(小松菜・人参) タンドリーチキン ピーマンの炒め物 抹茶ムース	高菜チャーハン 中華スープ(春雨・大根葉) 海鮮焼売	御飯 コンソムスープ(若芽・えのき) チキンカツ ポテトサラダ フルーツ缶(みかん)	
夕	御飯 さばの塩焼き さつま揚げとかぶの煮物 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 鮭のみりん焼き がんもの煮物 なすの和え物 ふりかけ(カツオ)	御飯 ポークチャップ 野菜ソテー 人参サラダ きょうろぶき	御飯 擬製豆腐 もやし炒め 花野菜サラダ 納豆	御飯 白身魚のしそ塩麴焼き ごぼうの旨煮 キャベツのくるみ和え フルーツ缶(白桃)	麦ごはん 牛肉のしぐれ煮 青梗菜のソテー 長芋とろろ しば漬	御飯 あじの香味焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーの甘酢漬 ふりかけ(たまご)	
1日合計	エネルギー	1517kcal	1504kcal	1585kcal	1578kcal	1533kcal	1437kcal	1523kcal
	蛋白質	54.2g	57.6g	59.5g	73g	57.1g	56.8g	61.4g
	脂質	46.7g	53.1g	48.5g	49.3g	47g	43.2g	43.4g
	炭水化物	236.1g	209.1g	242g	220.5g	233.7g	216.6g	238.4g
	食塩相当	6.8g	6.6g	5.4g	6.3g	5.7g	7.2g	5.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

7月の献立

	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 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】みそ汁(大根・長葱) ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 おムツ &具だくさんトマトソース 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】みそ汁(長葱・卵) ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &カリフラワーおかか 【UP↑】みそ汁(大根・葱) 牛乳	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリー炒め 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 さば味噌煮 &ほうれん草浸し 【UP↑】みそ汁(玉葱・卵) 牛乳	
昼	 焼きそば わかめスープ たこ焼き 	御飯 中華スープ(青梗菜・玉ねぎ) 回鍋肉 もやしナムル 杏仁ムース	卵雑炊 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 胡瓜の浅漬け	御飯 かき玉汁 豚肉のごま味噌炒め かぶの煮物 バナナムース	郷土料理*鳥取県 大山おこわ、いわし団子汁 焼きさばの煮つけ 茄子のずんだ和え らっきよ漬	御飯 みそ汁(厚揚げ・かぶ葉) 白身魚の山椒焼き 青菜のくるみ和え オレンジゼリー	御飯 お吸い物(若布・椎茸) あじの七味焼き かぼちゃの煮物 赤しその実漬け	
夕	御飯 ミートローフ 小松菜の和え物 香の物(しその実漬け) フルーツ缶(パイン)	● からの日 ● 御飯、鮭のみりん焼き 牛肉とじゃが芋の煮物 しろなのからのし和え きゅうり漬	御飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレー炒め なすのお浸し 納豆	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 菜の花の煮びたし きゃらぶき フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き きんぴらごぼう もやしのサラダ うずら豆	御飯 若鶏山賊揚げ なすの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ(しそ)	御飯 豚肉の葱塩炒め ひじき煮 青梗菜のお浸し フルーツ(パイン)	
1日合計	エネルギー	1438kcal	1531kcal	1487kcal	1529kcal	1566kcal	1580kcal	1493kcal
	蛋白質	48.9g	61.3g	67.7g	61g	62g	61.1g	57.6g
	脂質	44.9g	50.2g	48.5g	50.9g	50.9g	50.1g	48.6g
	炭水化物	216.4g	224g	207.6g	218.5g	228.7g	232.4g	222.9g
	食塩相当	8g	6.7g	8.1g	5.5g	6.7g	5.5g	6.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

7月の献立

	07月22日(月)	07月23日(火)	07月24日(水)	07月25日(木)	07月26日(金)	07月27日(土)	07月28日(日)	
朝	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 オムレツ &具だくさんトマトソース 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリー炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	☆みんなの日曜日☆ 雑炊 松風焼き 春菊の和え物 牛乳	
昼	○天ぷらの日○ 御飯、みそ汁(油揚げ・大根葉) 白身魚の梅肉焼き 蓮根はさみ天ぷら 白菜浅漬	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の甘酢和え 金時豆	●土用の丑● 【温】鰻ちらし お吸物(小花麩・葱) 冬瓜の煮物 ロールケーキ(抹茶)	チキンカレー コーンサラダ 福神漬・らっきょう オレンジジュース	御飯 みそ汁(うずまさ麩・葱) 牛皿 ハムサラダ メロンゼリー	海老ピラフ コンスープ コロッケ 人参サラダ	☆みんなの日曜日☆ 野菜バターライス たいめいけんグラタン(MS) ほうれん草とたまごの炒め物 ジョア	
夕	御飯 和風卵焼き がんとじゃが芋の炒り煮 カリフラワーサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 ぶりの煮付け ごぼうの甘辛炒め 納豆 青しその実漬	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え ふりかけ(たらこ)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え ライチゼリー	御飯 鮭のタルタル焼き かぼちゃの甘煮 しそ昆布 フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚の七味焼き ベーコンと野菜炒め もやしのポン酢和え フルーツ缶(洋梨)	☆みんなの日曜日☆ 紅鮭ごはん 野菜しんじょう 抹茶プリン 煮浸し	
1日合計	エネルギー	1458kcal	1582kcal	1532kcal	1584kcal	1538kcal	1488kcal	1823kcal
	蛋白質	57g	67.7g	59g	54.7g	62.5g	55.1g	79.6g
	脂質	40.2g	50.5g	46.6g	48g	38g	40.8g	50.7g
	炭水化物	224g	226.2g	232.1g	244.8g	251.7g	235g	266.1g
	食塩相当	6.2g	6.1g	5.8g	5.7g	6g	7.4g	7.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

7月の献立

	07月29日(月)		07月30日(火)		07月31日(水)	
朝	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳		御飯 マルのあおさおろし煮 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト		御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】コンスブ 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(うずまき麩・貝割れ) あじの塩焼き 茄子の煮物 選択食		納涼祭 お好み焼き すまし汁(麩・みつば) フライドポテト、ミートボール 胡瓜の酢の物、スイカ		卵雑炊 カレーの生姜煮 小松菜とえのきの和え物 ゆずムース	
夕	御飯 かに玉 焼きビーフン 白菜の中華和え マンゴープリン		御飯 たららの香り揚げ レバー炒め 冷奴 フルーツ缶(黄桃)		御飯 チキンカツ ちくわと玉葱炒め煮 酢大豆 フルーツ缶(マンゴー)	
1日合計	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1461kcal	エネルギー	1440kcal
	蛋白質	51.7g	蛋白質	62.7g	蛋白質	57.8g
	脂質	43g	脂質	47g	脂質	42g
	炭水化物	247.8g	炭水化物	204.4g	炭水化物	217.5g
	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.5g



※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。