

		07月01日(水)	07月02日(木)	07月03日(金)	07月04日(土)	07月05日(日)	
朝	7月の献立	たまご雑炊 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおなか ジョア	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 おムネ &キャベツツテ 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】ブレンドヨーグルト	
昼		◇下町中華セット チャーハン 豚肉の甘酢炒め ヨーグルト(マンゴーソース) 春雨スープ	◇母さんの味!肉じゃがが定食 御飯 肉じゃが キャベツのゆかり和え デザート(プリンムース) きのこお野菜のスープ	◇豆腐ステーキ御膳 御飯(菜飯) 豆腐ステーキ なすの味噌炒め フルーツ(バナナ) つみれ汁	◆角煮カレーセット 角煮カレー 卵とブロッコリーのソテー ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 乳酸菌飲料	◇旅するランチ~静岡~ 御飯 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 フルーツ(パイナップル) おみそスープ	
夕		御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 おからの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &じゃが芋のきんぴら 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	
計		1552kcal 55.4g 7.5g	1492kcal 62.7g 6.5g	1599kcal 55.7g 6.9g	1578kcal 57.7g 6.4g	1586kcal 62.6g 5.9g	
		07月06日(月)	07月07日(火)	07月08日(水)	07月09日(木)	07月10日(金)	
朝	御飯 あじのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	たまご雑炊 だし巻きたまご &カリフラワーおなか ジョア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】トロッとみずくのお味噌汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ピーマン なすのトマト煮込み デザート(オレンジゼリー) 野菜を食べるスープ	◇七夕ちらし御膳 季)ちらし寿司(七夕) 季)星のミートロケット デザート(水まんじゅう) お吸い物(素麺)	◇冷やしうどん 冷やしうどん 具) なすの炒め物 菜の花のからしマヨネーズ和え デザート(プリンムース)	◇揚げ出し豆腐御膳 ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ツナときゅうりの和え物 きゅぎゅっとぶどうゼリー ワンタンスープ	◇赤魚の煮付け御膳 御飯 赤魚の煮付け 付)花魁 真砂炒め ヨーグルト(マンゴーソース) 塩豚汁	◆豚肉と卵の炒め物セット 御飯 豚肉と卵の炒め物 中華奴 デザート(いちごムース) 中華スープ	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 ポテトサラダ フルーツ(バナナ) つみれ汁
夕	御飯 鶏肉の焦し醤油 &かぼちゃの煮物 おからの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 春菊のごま和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	麦ごはん ぶりと大根の煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1508kcal 63.7g 5.6g	1513kcal 55.3g 7g	1442kcal 54.4g 7.5g	1515kcal 57.1g 6.8g	1544kcal 59.7g 6.1g	1543kcal 57.7g 5.7g	
		07月13日(月)	07月14日(火)	07月15日(水)	07月16日(木)	07月17日(金)	
朝	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	たまご雑炊 照焼きキキ &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 おムネ &ジャーマンポテト 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 メダカの照焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア
昼	◇たらの野菜あんかけ定食 御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 ヨーグルト(マンゴーソース) ごま油香るわかめスープ	◇夏のさっぱり定食 御飯 なすと豚肉のさっぱり炒め 油麩とじゃが芋の煮物 コンポート(みかん缶) お吸い物(素麺)	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 彩りサラダ~人参ソース デザート(レモンゼリー) 乳酸菌飲料	◇特製肉味噌ジャージャー麺 ジャージャー麺 大学芋 デザート(いちごムース) 酸辣湯スープ	◇スナメリ!肉野菜炒め定食 御飯 肉野菜炒め 冬瓜となすの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	◆ぶりの照焼きセット 御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー すまし汁	◇チキン南蛮定食 御飯 チキン南蛮 付)キャベツ 人参サラダ デザート(プリンムース) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きキキ~香味ソース &ブロッコリーソテー おからの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1523kcal 60.5g 6.4g	1640kcal 52.2g 6.2g	1487kcal 54.2g 6.3g	1614kcal 66.9g 6g	1576kcal 66g 6.7g	1512kcal 59.7g 5.8g	
		07月20日(月)	07月21日(火)	07月22日(水)	07月23日(木)	07月24日(金)	
朝	御飯 とりつくね &カリフラワーおなか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア	たまご雑炊 ★ひろうすの含め煮 &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &キャベツツテ 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア
昼	◇ますの西京焼き御膳 御飯 ますの西京焼き 付)おから がんと煮物 フルーツ(パイナップル) にら玉汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 デザート(りんごムース) つみれ汁	◇あじフライランチ 御飯 あじフライ 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) ポタージュスープ 和風仕立て	◇旅するランチ~イタリア~ 洋風炊き込みピラフ 赤魚のアツパツツア ピンス'サラダ デザート(グレープゼリー) 野菜を食べるスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 ハンバーグ 付)いんげん 玉ねぎのマリネ フルーツ(すいか) 野菜と食べるわかめスープ	◆鶏肉の炙り味噌焼きセット 御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &じゃが芋のきんぴら おからの和え物 コンポート(みかん缶) すまし汁	◇土用の丑 うなぎ丼 天ぷら(2種) ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー お吸い物(塩ちゃんこスープ)
夕	御飯 豚じゃが 青梗菜のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 八宝菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 親子煮 ★ほうれん草の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 チーズつくね &いんげんの炒め物 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1591kcal 62.1g 6.5g	1498kcal 59.6g 5.9g	1476kcal 61.4g 7.1g	1620kcal 64.7g 7.5g	1496kcal 55.3g 6.1g	1673kcal 63.1g 6g	
		07月27日(月)	07月28日(火)	07月29日(水)	07月30日(木)	07月31日(金)	
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &カリフラワーおなか 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	たまご雑炊 鶏肉の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 おムネ &具だくさんトマト煮 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト		
昼	◇特製!天津飯~甘酢が決めて♪ 天津飯 肉焼売 青梗菜のナムル 彩り野菜と豆腐の中華スープ	◇多品目のバランス定食 御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花の酢味噌和え デザート(いちごムース) 芋煮汁	◇さばの煮付け定食 御飯 さばの煮付け 付)おから しき茄子 ヨーグルト(マンゴーソース) お吸い物(塩ちゃんこスープ)	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 青梗菜の中華和え コンポート(みかん缶) ワンタンスープ		
夕	御飯 牛焼肉 &野菜炒め なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ツキみりん焼き &切干大根煮 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏のさっぱり煮 春菊のごま和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ		
計	1451kcal 53.1g 7.3g	1510kcal 63.4g 6.3g	1494kcal 61.2g 7.4g	1532kcal 60.8g 5.9g	1551kcal 66.7g 6.8g		