

奉優の家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-おかか 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 お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 &7'ロココリソテー 【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) 白身魚のソテー 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(カナル)	御飯 コンソープ(冬瓜・コーン) 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) 牛肉のんにく醤油炒め かひらわの甘酢漬 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 たぶら三種 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 フルーツ缶(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	1517kcal 食塩相当 6.7g	1574kcal 食塩相当 5.1g	1489kcal 食塩相当 7.3g	1567kcal 食塩相当 6.5g	1451kcal 食塩相当 7g	1592kcal 食塩相当 7.3g	1567kcal 食塩相当 6.3g
	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↑】コンスープ 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 &7'ロココリ炒め 【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・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	🍷 フナピーの日 🍷 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 パイネゼリー	御飯 コンソープ(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 きくらげ	御飯 揚げ豆腐 もやし炒め 花野菜サラダ 納豆	御飯 白身魚のしそ塩焼 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 かひらわの甘酢漬 ふりかけ(たまご)
1日	1517kcal 食塩相当 6.8g	1504kcal 食塩相当 6.6g	1585kcal 食塩相当 5.4g	1578kcal 食塩相当 6.3g	1533kcal 食塩相当 5.7g	1437kcal 食塩相当 7.2g	1523kcal 食塩相当 5.3g
	7月15日(月)	7月16日(月)	7月17日(月)	7月18日(月)	7月19日(月)	7月20日(月)	7月21日(月)
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 おムレツ &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 &かひらわ-おかか 【UP↑】みそ汁(大根・葱) 牛乳	御飯 だし巻きたまご &7'ロココリ炒め 【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	🌊 海の日 🌊 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	御飯 卵雑炊 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 胡瓜の浅漬	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 らっきょう漬	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
夕	御飯 ミートローフ 小松菜の和え物 香の物(しその実漬) フルーツ缶(パイ)	● からの日 ● 御飯,鮭のみりん焼き 牛肉とじゃが芋の煮物 しろなのからし和え きゅうり漬	御飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしのか-炒め なすのお浸し 納豆	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 菜の花の煮ひたし きくらげ 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 もやしのソテー うずら豆	御飯 若鶏山椒揚げ 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 フルーツ缶(パイ)
1日	1438kcal 食塩相当 8g	1531kcal 食塩相当 6.7g	1487kcal 食塩相当 8.1g	1529kcal 食塩相当 5.5g	1566kcal 食塩相当 6.7g	1580kcal 食塩相当 5.5g	1493kcal 食塩相当 6.8g
	07月22日(月)	07月23日(月)	07月24日(月)	07月25日(月)	07月26日(月)	07月27日(月)	07月28日(月)
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 &7'ロココリ炒め 【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) 鶏肉のマネズン焼き 春雨の甘酢和え 金時豆	● 土用の丑 ● 【温】鰻ちらし お吸物(小花葱・葱) 冬瓜の煮物 ロールケーキ(抹茶)	チキンカレー コンソープ 福神漬・らっきょう オレンジジュース	御飯 みそ汁(うずまき・葱) 牛乳 ハムサラダ メロンゼリー	海老ピラフ コンソープ 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 がんも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 鮭のソテー かぼちゃの甘煮 しそ昆布 フルーツ缶(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	1458kcal 食塩相当 6.2g	1582kcal 食塩相当 6.1g	1532kcal 食塩相当 5.8g	1584kcal 食塩相当 5.7g	1538kcal 食塩相当 6g	1488kcal 食塩相当 7.4g	1823kcal 食塩相当 7.1g
	07月29日(月)	07月30日(月)	07月31日(月)				
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 ハ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↑】コンスープ 牛乳				
昼	御飯 みそ汁(うずまき・貝割れ) あじの塩焼き 茄子の煮物 デザート	🍷 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 カレイの生姜煮 小松菜とえのきの和え物 ゆずムース				
夕	御飯 かに玉 焼きピーマン 白菜の中華和え マンゴープリン	御飯 たらの香り揚げ 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	1539kcal 食塩相当 6.9g	1461kcal 食塩相当 6.8g	1440kcal 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。