



	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食	ご飯 豚汁 れんこんとオクラの梅おかか和え 納豆 牛乳	ロールパン ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 千草卵焼 きゅうりと菊菜の和えもの 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 冷奴 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 ブロッコリーのお浸し 漬物 牛乳
昼食	赤飯 みそ汁 鯖の塩焼き 枝豆しんじょう餡かけ キャベツのピーナツ和え	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 なすの揚げ浸し みかんのオレンジ酢	夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け いちごヨーグルト	けんちんうどん 太巻き 南瓜サラダ	鯉フライ さつま芋とりんごの重ね煮 もやしとツナの和えもの
夕食	ビビンバ スープ キムチ 温泉卵 キウイ	ご飯 みそ汁 カレーの生姜醤油焼き 海苔塩ポテト 春菊のゴマ和え 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 白菜とさつま揚げ炒め煮 小松菜と干しエビ和え物 マンゴー	ご飯 スープ マスのムニエル ビーフソテー いかとあまめのバジルサラダ オレンジゼリー	ご飯 スープ 鶏肉のハンニーマスタード焼き ふきとベーコンのガーリック炒め 人参の洋風サラダ フルーツカクテル
成分	エネルギー 1,626 kcal 蛋白質 73.2 g 脂質 61.6 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,671 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 55.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,424 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 36.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,492 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 40.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,492 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 42.3 g 塩分 6.0 g
	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)
朝食	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 青菜と昆布の和え物 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 キャベツの彩り酢の物 納豆 牛乳	食パン ポタージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ ジョア	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 京風春菊の煮浸し 漬物 牛乳
昼食	赤だし汁 和風おろしハンバーグ ぜんまい煮 マカロニサラダ	《モタ》 豚肉と冬瓜のぶっかけ塩そうめん ホタテクリームコロッケ オクラ豆腐 天の川ゼリー	ご飯 スープ かに玉 卵の白 長芋となめこ和え	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 さつま芋のしん煮 白菜の生姜醤油和え	ご飯 みそ汁 家常豆腐 根菜のそぼろ煮 もやしとにらぼん酢
夕食	ご飯 スープ 八宝菜 竹の子土佐煮 水菜サラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き 里芋の煮物 くわいのマヨサラダ 黒糖葛餅	ハヤシライス スープ 青菜とコーンのサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 太刀魚の葱味噌焼き 牛輪とこんにゃくの煮物 ポテトの明太子和え 酢漬け	ご飯 みそ汁 ささみチーズフライ 切干大根の煮物 チンゲン菜のサラダ アセロラゼリー
成分	エネルギー 1,507 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 41.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,519 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 42.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,551 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 55.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,608 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 40.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 37.7 g 塩分 7.1 g
	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)
朝食	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル いんげんのごま和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 海老団子と野菜の煮物 オクラなめ煮和え 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 五色なます 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 菜の花の京風白和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 カリフラワーのクリームサラダ 味付け海苔 牛乳
昼食	雑穀米 みそ汁 なすの柚子味噌漬 春菊とえのきわさび和え	鶏のチリソース ふきとあさりの生姜煮 モロヘイヤのお浸し	焼きそば スープ カニ風味シュウマイ わかめともやしのナムル	カレーのバター醤油風味焼き ベーコンとほうれん草のソテー ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉 血豆腐 温泉卵 白菜の柚子胡椒和え
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ 冬瓜のあんかけ ほうれん草とちくわのお浸し パイナップル	ホキの香辛焼き ラタトゥイユ さつま芋サラダ ミルクプリン	じゃが芋の煮物 春雨とコーンのサラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 餃子 大豆五目煮 大根サラダ オレンジ	さばの味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ 青菜のごまだれ和え グレープゼリー
成分	エネルギー 1,402 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 32.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,403 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 31.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,620 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 52.4 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1,412 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 32.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,558 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 51.6 g 塩分 5.3 g
	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
朝食	ロールパン・クロワッサン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ チンゲンと油揚げの煮浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め 小松菜のアーモンド和え 漬物 牛乳	《土用の丑の日》 ご飯・清汁 鯉の蒲焼き 蓮根ときくらげの煮物 二色わさび和え	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン オクラの和えもの 漬物 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き はすのきんぴら 小松菜のしらす和え 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き はすのきんぴら 小松菜のしらす和え 金時煮豆	マスのきこのバター焼き なすとブロッコリーのガーリック炒め ポテトサラダ	豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 玉葱とかぶのツナサラダ	カニ風味シュウマイ わかめともやしのナムル
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き はすのきんぴら 小松菜のしらす和え 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き はすのきんぴら 小松菜のしらす和え 金時煮豆	ボークカレー チョップドサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 エビフライ ジャーマンポテト 菜の花の山吹和え プリン	三色丼 清汁 じゃが芋の煮物 春雨とコーンのサラダ 黄桃缶
成分	エネルギー 1,608 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 40.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 37.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 37.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,483 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 42.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,620 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 52.4 g 塩分 9.2 g
	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)
朝食	ご飯 みそ汁 れんこんの梅おかか和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 バジルチーズのペンネサラダ 漬物 牛乳	食パン ポタージュ コンビーフオムレツ グリーンサラダ バナナ ジョア	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツの炒め カリフラワーとふきの酢みそ和え	ご飯 みそ汁 厚焼卵 切干大根和え物 煮豆 牛乳
昼食	《海の日》 シーフードカレー カニカマ海藻サラダ 福神漬け フルーツサイダーゼリー	黒豚焼売 切昆布と豆の煮物 三色ナムル	とつもちご飯 清汁 鯖の利休焼き 冬瓜の青菜あんかけ 小松菜のしらす和え	塩味噌豆腐丼 スープ ブロッコリー中華和え マンゴープリン	赤だし汁 ホキの照り焼き かぶ含煮 キャベツと干しエビの和えもの
夕食	ご飯 みそ汁 厚揚げとじゃがいものこんにゃく味噌炒め ブロッコリー和風あんかけ ほうれん草のゆず浸し パイナップル	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 里芋のチリコンカン 春菊のピーナツ和え 酢漬け	ご飯 みそ汁 肉団子の甘辛煮 糸こんにゃくの明太子炒め きのこのおろし和え はちみつレモンゼリー	焼きそばの甘酢たれ薬味のせ 里芋のおかか煮 もやしの和風サラダ キウイ	鶏肉の山椒焼き はすと白滝のピリ辛炒め オクラの磯和え アップルゼリー
成分	エネルギー 1,484 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 39.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,397 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 30.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,541 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 33.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,506 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 50.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,416 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 27.6 g 塩分 6.9 g
	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)
朝食	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ゴボウサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン オクラの和えもの 漬物 牛乳	麦ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 とろろ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールのスープ煮 五色なます 漬物 牛乳	ロールパン クリームチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト
昼食	鶏の塩焼き 南瓜煮物 わけぎとアサリのぬた 黒糖葛餅	《すいかの日》 ご飯・みそ汁 豆腐ステーキ さつま揚げの胡麻辛炒め 水菜とツナのサラダ すいか	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン ポテトフライ ニンジンラベ	豚肉とオクラの梅炒め 魚河岸揚げ彩あんかけ 菜の花の辛子和え	《食育メニューおトク》 ご飯・清汁 ハンバーグ塩麹マトソース えび野菜しんじょう餡かけ 春菊のお浸し
夕食	鶏肉の山椒焼き はすと白滝のピリ辛炒め オクラの磯和え アップルゼリー	マスのちゃんちゃん焼き ちくわの磯部揚げ しらすおろし 黄桃缶	ご飯 みそ汁 白身フライ きんぴらごぼう 焼き茄子	ご飯 みそ汁 親子煮 さつま芋の煮物 春雨サラダ 金時煮豆	《食育メニューおトク》 ご飯・清汁 ハンバーグ塩麹マトソース えび野菜しんじょう餡かけ 春菊のお浸し
成分	エネルギー 1,467 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 39.4 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,439 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 35.8 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,398 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 30.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,536 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 46.4 g 塩分 11.1 g	エネルギー 1,582 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 36.9 g 塩分 6.0 g
	7月31日(木)	7月31日(木)	7月31日(木)	7月31日(木)	7月31日(木)
朝食	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん カリフラワーのクリームサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん カリフラワーのクリームサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん カリフラワーのクリームサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん カリフラワーのクリームサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん カリフラワーのクリームサラダ 漬物 牛乳
昼食	《食育メニューおトク》 ご飯・清汁 ハンバーグ塩麹マトソース えび野菜しんじょう餡かけ 春菊のお浸し	《食育メニューおトク》 ご飯・清汁 ハンバーグ塩麹マトソース えび野菜しんじょう餡かけ 春菊のお浸し	《食育メニューおトク》 ご飯・清汁 ハンバーグ塩麹マトソース えび野菜しんじょう餡かけ 春菊のお浸し	《食育メニューおトク》 ご飯・清汁 ハンバーグ塩麹マトソース えび野菜しんじょう餡かけ 春菊のお浸し	《食育メニューおトク》 ご飯・清汁 ハンバーグ塩麹マトソース えび野菜しんじょう餡かけ 春菊のお浸し
夕食	マスのちゃんちゃん焼き ちくわの磯部揚げ しらすおろし 黄桃缶	マスのちゃんちゃん焼き ちくわの磯部揚げ しらすおろし 黄桃缶	マスのちゃんちゃん焼き ちくわの磯部揚げ しらすおろし 黄桃缶	マスのちゃんちゃん焼き ちくわの磯部揚げ しらすおろし 黄桃缶	マスのちゃんちゃん焼き ちくわの磯部揚げ しらすおろし 黄桃缶
成分	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 35.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 35.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 35.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 35.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 35.5 g 塩分 8.2 g



※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

※ ご利用者様のお声を参考に骨付きの魚を提供する日があります。小骨にご注意下さい！

※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けください。