

常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	1	2	3	4	5	6	7					
朝A	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・人参)	御飯 ブレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 千草焼き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	パン 擬製豆腐 ウインナーとほうれん草のポトフ					
	エネルギー:356kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.7g 食塩:1.38g	エネルギー:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.9g 食塩:1.51g	エネルギー:340kcal 蛋白:10.9g 脂質:3.9g 食塩:1.86g	エネルギー:376kcal 蛋白:13.4g 脂質:6.7g 食塩:1.52g	エネルギー:351kcal 蛋白:11.3g 脂質:6.5g 食塩:1.37g	エネルギー:385kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.9g 食塩:1.99g	エネルギー:292kcal 蛋白:9.1g 脂質:11.2g 食塩:1.76g					
昼	たこ飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 ホキの揚げ浸し いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとしいたけの麩ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 白身魚の生姜煮 れんこんと平天の金平 スパゲティーサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	七タソーマン 白菜と鶏肉の塩煮 さつまいものサラダ					
	エネルギー:563kcal 蛋白:26.2g 脂質:20.1g 食塩:2.65g	エネルギー:495kcal 蛋白:24.7g 脂質:13.2g 食塩:2.21g	エネルギー:563kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.1g 食塩:2.44g	エネルギー:591kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.3g 食塩:3.18g	エネルギー:542kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.6g 食塩:2.41g	エネルギー:567kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.8g 食塩:2.16g	エネルギー:549kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.5g 食塩:4.01g					
お	手作りマドレーヌ	フルーツムース	ミルクまんじゅう	手作りベリー・ハウントケーキ(ブルーベリー)	手作りパバロア(紅茶風味)	手作り冷やししろこ(あられ)	梅雨あじさい					
	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:58kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g	エネルギー:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	エネルギー:144kcal 蛋白:2.0g 脂質:9.9g 食塩:0.32g	エネルギー:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネルギー:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネルギー:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g					
夕	御飯 赤魚のあんかけ なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 あじの香味焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 色寒天(パイン缶添え)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 さわらの照り焼き 一口がんもの煮物 大根のごま酢和え 赤だし(白ねぎ・人参)	御飯 豚肉の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 さくら漬け					
	エネルギー:488kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.8g 食塩:1.60g	エネルギー:564kcal 蛋白:19.4g 脂質:22.2g 食塩:2.20g	エネルギー:499kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.2g 食塩:2.37g	エネルギー:468kcal 蛋白:22.4g 脂質:9.5g 食塩:1.90g	エネルギー:531kcal 蛋白:20.1g 脂質:15.1g 食塩:2.68g	エネルギー:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.3g 食塩:1.76g	エネルギー:541kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.4g 食塩:1.98g					
計	エネルギー:1552kcal 蛋白:64.0g 脂質:47.4g 食塩:5.85g	エネルギー:1509kcal 蛋白:55.9g 脂質:47.7g 食塩:5.96g	エネルギー:1498kcal 蛋白:53.1g 脂質:45.6g 食塩:6.90g	エネルギー:1579kcal 蛋白:60.1g 脂質:49.4g 食塩:6.92g	エネルギー:1507kcal 蛋白:54.8g 脂質:42.8g 食塩:6.51g	エネルギー:1559kcal 蛋白:61.3g 脂質:42.3g 食塩:5.94g	エネルギー:1475kcal 蛋白:54.6g 脂質:48.0g 食塩:7.87g					
日付	8	9	10									
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとしめじの塩麩ドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	<div data-bbox="1591 1052 1934 1845" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>7月7日(日) 昼食</b> 『七タソーマン』</p>  <p>七夕は、中国から伝わった五節句の1つで、彦星と織姫の星まつりです。そうめんを糸に見立て芸事が上手になるように、小麦粉は毒を消すと言ったいい伝えから健康を願うそうめんを食べるようになったなど様々なことからそうめんが七夕の行事食になったそうです。</p> </div>			<div data-bbox="1948 1052 2291 1845" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>7月8日(月) 昼食</b> 『夏野菜カレー』</p>  <p>夏野菜には、ほてった体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、カレーに含まれているスパイスには食欲増進効果があるため、食欲がない時におススメです。ナリコマの夏野菜カレーを食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p> </div>			<div data-bbox="2304 1052 2675 1845" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>7月9日(火) 昼食</b> 『ひじきとじゃがいもの煮物』 [山梨県郷土料理]</p>  <p>ひじきとじゃがいもの煮物は山梨県の郷土料理で、富士登山の安全や無事、暑い夏の健康を祈願するものとして富士山の山開きの時期に食べられているそうです。富士山や神棚に供えていたものが一般家庭にも広がったそうです。素朴な味わいが“ふるさとの味”となって100年以上前から伝承されています。</p> </div>		
	エネルギー:408kcal 蛋白:11.9g 脂質:8.8g 食塩:1.68g	エネルギー:374kcal 蛋白:12.6g 脂質:8.1g 食塩:1.70g	エネルギー:369kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.1g 食塩:1.63g									
昼	夏野菜カレー(牛肉) 小松菜の和風ドレ和え 手作りぶどうゼリー	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきとじゃがいもの煮物[山梨県郷土料理] 味噌汁(しろな・人参)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)									
	エネルギー:542kcal 蛋白:15.4g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	エネルギー:536kcal 蛋白:17.5g 脂質:15.1g 食塩:2.27g	エネルギー:473kcal 蛋白:27.0g 脂質:21.5g 食塩:4.18g									
お	手作り紅茶パウンドケーキ	もちもちたい焼き(クリーム)	手作りあんシュー(栗あん)									
	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g									
夕	御飯 シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 大豆煮 コールスローサラダ とろろ汁	御飯 クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)									
	エネルギー:452kcal 蛋白:25.9g 脂質:9.7g 食塩:2.10g	エネルギー:501kcal 蛋白:28.2g 脂質:10.2g 食塩:2.38g	エネルギー:565kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.6g 食塩:1.79g									
計	エネルギー:1563kcal 蛋白:55.3g 脂質:46.6g 食塩:6.49g	エネルギー:1487kcal 蛋白:59.0g 脂質:36.3g 食塩:6.36g	エネルギー:1498kcal 蛋白:62.1g 脂質:49.2g 食塩:7.70g									



常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝A	<p>7月15日(月)昼食 『林のグリル(地中海風ソース)』 海の日</p>  <p>海の日は、“海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日”とされ、7月の第3月曜日に制定されています。ナリコマの海の日メニューはホキを使ったグリルです。アサリやイカの風味が楽しめる地中海風ソースをかけてお召し上がり下さい。</p>			御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とえのきの麩ナムル和え 味噌汁(里芋・人参)	ちりめん雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 昆布佃煮	パン レモンチキン キャベツと大根葉の香味和え カルシウムミルク
				イネ:355kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.1g 食塩:1.46g	イネ:363kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.6g 食塩:1.48g	イネ:272kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.2g 食塩:1.88g	イネ:397kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.8g 食塩:1.52g
				サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の麦味噌和え 味噌汁(もやし・平天)	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) ポテトサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・人参いりこ風味 みかん缶)
				イネ:453kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:2.42g	イネ:502kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.08g	イネ:509kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.4g 食塩:2.57g	イネ:540kcal 蛋白:16.7g 脂質:19.3g 食塩:1.95g
				おかしなバナナ	手作り水ようかん	手作りきなこフォンカッケーキ	ふんわりロールケーキ(黒糖)
イネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	イネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	イネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	イネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g				
夕				御飯 回鍋肉 松風焼き いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
				イネ:626kcal 蛋白:25.9g 脂質:28.0g 食塩:1.78g	イネ:556kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.4g 食塩:2.14g	イネ:605kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.9g 食塩:1.94g	イネ:533kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.7g 食塩:2.68g
計	イネ:1591kcal 蛋白:56.1g 脂質:47.6g 食塩:5.75g	イネ:1496kcal 蛋白:54.0g 脂質:48.0g 食塩:5.74g	イネ:1460kcal 蛋白:62.2g 脂質:46.1g 食塩:6.47g	イネ:1525kcal 蛋白:56.8g 脂質:56.3g 食塩:6.20g			
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(わかめ・ちくわ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 5品目具材の玉子焼き しろなと油揚げのパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	パン 鶏つみれの煮物 ウインナーとセロリの豆乳スープ
	イネ:329kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.8g 食塩:1.35g	イネ:404kcal 蛋白:10.3g 脂質:9.0g 食塩:1.55g	イネ:404kcal 蛋白:15.7g 脂質:10.0g 食塩:1.45g	イネ:366kcal 蛋白:19.4g 脂質:6.1g 食塩:1.85g	イネ:377kcal 蛋白:16.2g 脂質:7.0g 食塩:1.83g	イネ:378kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.4g 食塩:1.46g	イネ:333kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.4g 食塩:2.12g
昼	御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	親子丼 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 もやしと油揚げの塩麩トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)いりこ風味	きつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 豚大根 なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)
	イネ:458kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.7g 食塩:1.89g	イネ:536kcal 蛋白:28.2g 脂質:11.7g 食塩:3.49g	イネ:549kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	イネ:450kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.7g 食塩:3.45g	イネ:502kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.8g 食塩:4.80g	イネ:569kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.6g 食塩:2.22g	イネ:560kcal 蛋白:15.0g 脂質:23.7g 食塩:1.93g
お	あんシュー(よもぎあん)	手作り梅ゼリー	手作りスイートポテト	手作り酒まんじゅう	ムースシュー	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りアセロラゼリー
	イネ:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	イネ:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	イネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	イネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	イネ:84kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	イネ:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	イネ:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草となめこのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚の揚げ物(オニオンソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え 味噌かきたま汁	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 三色稲荷の炊き合わせ ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・大根) きざみ高菜	御飯 さけの香味焼き 卵の花 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)
	イネ:621kcal 蛋白:22.4g 脂質:29.1g 食塩:2.51g	イネ:469kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.8g 食塩:2.25g	イネ:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.9g 食塩:1.81g	イネ:577kcal 蛋白:28.4g 脂質:21.3g 食塩:2.71g	イネ:574kcal 蛋白:22.0g 脂質:24.1g 食塩:2.73g	イネ:498kcal 蛋白:16.5g 脂質:13.9g 食塩:3.07g	イネ:509kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.7g 食塩:1.78g
計	イネ:1526kcal 蛋白:57.9g 脂質:45.8g 食塩:5.83g	イネ:1452kcal 蛋白:64.9g 脂質:33.5g 食塩:7.32g	イネ:1572kcal 蛋白:61.4g 脂質:45.9g 食塩:5.85g	イネ:1515kcal 蛋白:67.0g 脂質:50.4g 食塩:8.06g	イネ:1537kcal 蛋白:57.7g 脂質:46.2g 食塩:9.38g	イネ:1606kcal 蛋白:52.9g 脂質:52.8g 食塩:6.88g	イネ:1434kcal 蛋白:54.7g 脂質:55.8g 食塩:5.85g

常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 玉子焼き キャベツのなめ苺和え 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 かに玉 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(もやし・あさり)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしの塩ごま和え 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	青菜雑炊(ほうれん草) 筑前煮 さつまいもとオレンジのサラダ 金時豆煮	パン でんぷ入りだし巻き卵 ウインナーといんげんのスープ
	エネルギー:384kcal 蛋白質:12.4g 脂質:8.6g 食塩:1.34g	エネルギー:355kcal 蛋白質:12.3g 脂質:7.8g 食塩:1.46g	エネルギー:359kcal 蛋白質:12.2g 脂質:6.0g 食塩:1.42g	エネルギー:376kcal 蛋白質:10.2g 脂質:9.0g 食塩:1.52g	エネルギー:368kcal 蛋白質:10.8g 脂質:8.5g 食塩:1.61g	エネルギー:326kcal 蛋白質:13.8g 脂質:6.8g 食塩:1.22g	エネルギー:346kcal 蛋白質:12.8g 脂質:12.3g 食塩:1.91g
昼	御飯 焼き肉風炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 ぶどう(デラウェア)	御飯 さわらの西京焼き 山芋の鶏そぼろ煮 かりフラワーとちくわのごまドレサラダ すまし汁(ソーメン)	うな井 ひじきと豚肉の炒め煮 赤だし(大根・チンゲン菜) 胡瓜の浅漬け風	御飯 コロケ(中濃ソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	大豆のチキンカレー ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 手作りすいかゼリー	御飯 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のとろみ炒め いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・もやし)
	エネルギー:550kcal 蛋白質:21.1g 脂質:21.2g 食塩:2.24g	エネルギー:521kcal 蛋白質:24.4g 脂質:13.6g 食塩:2.11g	エネルギー:535kcal 蛋白質:24.3g 脂質:20.7g 食塩:2.73g	エネルギー:534kcal 蛋白質:14.7g 脂質:15.5g 食塩:3.02g	エネルギー:508kcal 蛋白質:21.4g 脂質:10.7g 食塩:2.66g	エネルギー:502kcal 蛋白質:25.8g 脂質:13.3g 食塩:2.59g	エネルギー:497kcal 蛋白質:20.6g 脂質:14.2g 食塩:2.07g
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りオレンジシフォンケーキ	あんシュー(こしあん)	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ
	エネルギー:134kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:73kcal 蛋白質:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	エネルギー:113kcal 蛋白質:0.6g 脂質:1.2g 食塩:0.33g	エネルギー:115kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:50kcal 蛋白質:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:163kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g
夕	御飯 あじの山椒煮 大根と人参の金平 ひじきとれんこんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・ほうれん草)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 かれのいりのグリル(レモンタルソース) れんこんと豚肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)いりこ風味	御飯 豚肉の和風炒め かにシューマイ キャベツとコーンのピーナッツドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) キャベツとあさりの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)麦白味噌仕立て
	エネルギー:508kcal 蛋白質:22.1g 脂質:17.1g 食塩:2.55g	エネルギー:528kcal 蛋白質:20.4g 脂質:17.7g 食塩:1.51g	エネルギー:516kcal 蛋白質:20.8g 脂質:18.8g 食塩:1.91g	エネルギー:524kcal 蛋白質:26.3g 脂質:16.2g 食塩:1.92g	エネルギー:558kcal 蛋白質:21.7g 脂質:22.5g 食塩:2.08g	エネルギー:597kcal 蛋白質:20.5g 脂質:22.9g 食塩:2.25g	エネルギー:528kcal 蛋白質:24.3g 脂質:16.5g 食塩:1.95g
計	エネルギー:1576kcal 蛋白質:58.8g 脂質:49.1g 食塩:6.18g	エネルギー:1477kcal 蛋白質:58.6g 脂質:43.2g 食塩:5.16g	エネルギー:1523kcal 蛋白質:57.9g 脂質:46.7g 食塩:6.39g	エネルギー:1549kcal 蛋白質:53.6g 脂質:45.6g 食塩:6.64g	エネルギー:1561kcal 蛋白質:54.7g 脂質:42.0g 食塩:6.44g	エネルギー:1475kcal 蛋白質:60.3g 脂質:44.4g 食塩:6.07g	エネルギー:1534kcal 蛋白質:59.8g 脂質:54.3g 食塩:6.28g
日付	29	30	31	<p>7月24日(水) 昼食 『うな井』 土用の丑</p>  <p>日本では昔から、春・夏・秋・冬のそれぞれの「土用の丑の日」に体に良い「う」の付く食べ物を食べる習慣があるそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすく、夏は特に食欲も落ちがちなので夏バテ予防やしっかり栄養をとるためにうなぎを食べるようになったと言われています。</p> 			
朝A	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(もやし・大根葉)				
	エネルギー:364kcal 蛋白質:12.9g 脂質:6.7g 食塩:1.58g	エネルギー:397kcal 蛋白質:14.5g 脂質:9.0g 食塩:2.20g	エネルギー:368kcal 蛋白質:14.2g 脂質:6.3g 食塩:1.65g				
昼	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やつこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ちらし寿司 さばの塩焼き 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	炊き込み御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・しいたけ)				
	エネルギー:572kcal 蛋白質:24.7g 脂質:21.9g 食塩:2.72g	エネルギー:461kcal 蛋白質:16.2g 脂質:6.4g 食塩:2.90g	エネルギー:570kcal 蛋白質:24.1g 脂質:23.7g 食塩:3.45g				
お	手作りぜんざい(もち麩)	手作りあんシュー(いちごあん)	バウムクーヘン				
	エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:87kcal 蛋白質:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g				
夕	御飯 ホッケのタレ焼き 大根の豚そぼろ煮 かりフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 白菜となめこのお浸し 玉子豆腐 すまし汁(うまい菜・白ねぎ)				
	エネルギー:466kcal 蛋白質:22.7g 脂質:11.8g 食塩:1.74g	エネルギー:556kcal 蛋白質:16.3g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	エネルギー:520kcal 蛋白質:18.6g 脂質:21.6g 食塩:2.64g				
計	エネルギー:1549kcal 蛋白質:65.1g 脂質:40.8g 食塩:6.11g	エネルギー:1513kcal 蛋白質:49.3g 脂質:37.6g 食塩:7.65g	エネルギー:1545kcal 蛋白質:58.1g 脂質:55.3g 食塩:7.86g				