



7月の献立



	06月27日(月)	06月28日(火)	06月29日(水)	06月30日(木)	07月01日(金)	07月02日(土)	07月03日(日)
朝	ご飯 味噌汁(玉葱・しろ菜) ちくわとさつま芋の煮物 オクラのお浸し リンゴジュース	黒糖ロール コーンスープ ツナキャベツのソテー 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) がんもの煮物 かぶのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・長葱) 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 牛乳	レーズンロール オムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶの昆布和え 牛乳
昼	冷やしうどん 厚揚げの味噌煮 みつ葉のおろし和え オレンジゼリー	ご飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 親子煮 3色なます なすの浅漬け	ご飯 味噌汁 クロメバルの当座煮 ふきの土佐煮 大根サラダ	バターライス コソムスープ(かぶ・葉) 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ フルーツミックス	ご飯 味噌汁(豆腐・さや) 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう トウモロコシのごま風味和え	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 回鍋肉 もやしと油揚げ炒め グレープゼリー	ご飯 味噌汁(キャベツ・インゲン) 焼きさば 南瓜の煮物 海藻サラダ
夕	ご飯 鶏肉の山椒焼き 夏野菜の煮物 健康サラダ きゃらぶき	ご飯 清汁(とろろ昆布・貝割れ) 鯖の煮付け コーンと白菜の炒め物 コンポート(白桃)	ご飯 麻婆豆腐 小籠包 中華サラダ オレンジ	ご飯 中華風細切りスープ 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 コンポート(パイナップル)	ご飯 カレイの照り焼き 白菜辛味噌炒め 切干大根のサラダ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) あじの香味焼き ベーコンと小松菜のソテー 千切り沢庵	ご飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 味噌汁(大根葉・おつゆ麩) シークワーサーゼリー
	I補給 - 1469kcal	I補給 - 1642kcal	I補給 - 1516kcal	I補給 - 1503kcal	I補給 - 1534kcal	I補給 - 1478kcal	I補給 - 1552kcal
	蛋白質 51.1g	蛋白質 67.1g	蛋白質 59.3g	蛋白質 62.8g	蛋白質 60.5g	蛋白質 57.8g	蛋白質 63.2g
	脂質 25.6g	脂質 56.2g	脂質 43.8g	脂質 30.2g	脂質 38g	脂質 44.4g	脂質 38.9g
	炭水化物 253.9g	炭水化物 212.4g	炭水化物 210.9g	炭水化物 237.4g	炭水化物 228.6g	炭水化物 202.8g	炭水化物 229.1g
	食塩 8.4g	食塩 7.7g	食塩 8g	食塩 7.8g	食塩 7.5g	食塩 9g	食塩 8.1g

※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。



7月の献立



	07月04日(月)	07月05日(火)	07月06日(水)	07月07日(木)	07月08日(金)	07月09日(土)	07月10日(日)
朝	ご飯 味噌汁(白菜・長葱) 車麩の煮物 ポパイサラダ リンゴジュース	ご飯 味噌汁(豆腐・揚げ) ウインナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) チーズスクランブルエッグ 白菜のなめ茸和え 牛乳	バターロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・さや) さつま揚げと野菜の煮浸し なすのとしめじの生姜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜・葉) 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) ツナ炒り卵 しらすおろし 牛乳
昼	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) 冷やし豚しゃぶ 茄子のピリ辛煮 もろきゅう	枝豆ご飯 味噌汁(小花麩・貝割れ) 鮭の香味焼き 卵とうふ蟹あんかけ 甘酢和え	ご飯 清汁(豆腐・しろ菜) 揚げ魚のポン酢おろし 冬瓜煮 ごぼうと水菜の味噌マヨ	七夕 天の川そうめん 枝豆とコーンのかき揚げ ささみと茗荷のジュレかけ きらきらゼリー	ご飯 清汁(とろろ昆布・貝割れ) メバルの西京漬焼き 炒り鶏 チンゲン菜の辛し和え	ご飯 味噌汁(畑菜・白玉麩) ミックスフライ 金平ポテト 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメスープ(玉葱・人参) 豚肉のトマトソース シェフサラダ かぶのピクルス
夕	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) たらの香り揚げ あさりと大根の炒め物 ｷｯﾌﾟﾙｰｯ	ご飯 コンソメスープ(インゲン・たまご) ハンバーグ 野菜のマリネ 青梅ゼリー	ご飯 パンプキンスープ 鶏肉のカレー風味焼き ピーナッツ和え バナナ	ご飯 赤魚の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 揚げだし豆腐 はりはり漬け	ご飯 春雨スープ 豚肉とゴーヤの炒め物 中華サラダ やわらか杏仁	ご飯 鶏肉と大豆の柔らかか煮 花野菜炒め きゃらぶき 洋梨(コンポート)	納豆の日  ご飯 たらの野菜蒸し 納豆・しば漬け みかん(コンポート)
	I礼㊦ - 1459kcal	I礼㊦ - 1522kcal	I礼㊦ - 1584kcal	I礼㊦ - 1337kcal	I礼㊦ - 1416kcal	I礼㊦ - 1574kcal	I礼㊦ - 1429kcal
	蛋白質 48.3g	蛋白質 62.6g	蛋白質 63.2g	蛋白質 59.1g	蛋白質 56.8g	蛋白質 60g	蛋白質 62.5g
	脂質 35.9g	脂質 40.2g	脂質 47.2g	脂質 31.9g	脂質 32.2g	脂質 39.1g	脂質 34.3g
	炭水化物 227.8g	炭水化物 218.3g	炭水化物 219.7g	炭水化物 197.3g	炭水化物 216g	炭水化物 238.1g	炭水化物 209g
	食塩 7.7g	食塩 8.8g	食塩 6.8g	食塩 7.7g	食塩 7.3g	食塩 7.4g	食塩 6.9g

※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。



7月の献立



	07月11日(月)	07月12日(火)	07月13日(水)	07月14日(木)	07月15日(金)	07月16日(土)	07月17日(日)
朝	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・豆苗） 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ リンゴジュース	ご飯 味噌汁（しろ菜・大根） つみれの煮物 ハンパンの酢味噌和え 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・白玉麩） 五目卵焼き 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・にら） オクラとウイナーの炒め物 しらすおろし 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（じゃが芋・さや） アジの塩焼き チンゲン菜のきのこ和え 牛乳	黒糖ロール コロムス（コーン・マッシュ） ベーコンとキャベツのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・だいこん葉） キャベツの炒め物 いんげんのピーナツ和え 牛乳
昼	麦ご飯 味噌汁（白菜・万葱） 鮭の照焼き 白滝の真砂炒め とろろ芋	ご飯 華風スープ スタミナ炒め もやしのナムル ラフランスゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオムレツ炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ	ご飯 清汁（野菜つみれ・貝割） 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し パンプキンサラダ	冷やし蕎麦 かき揚げ 凍豆腐の含め煮 ハスカップゼリー		ご飯 味噌汁（小松菜・椎茸） たららのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーサラダ
夕	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 漬物（桜大根） コンポート（黄桃）	ご飯 鱈の梅しそ焼き 精進揚げ ささみと胡瓜の土佐酢和え 漬物（千切沢庵）	ご飯 味噌汁（里芋・葉） 赤魚の煮付風 茄子炒め 昆布佃煮	親子丼 味噌汁（なめこ・葉） ピーナツ和え ぶどうゼリー	郷土料理＊特別編 ロコモコ丼 ワカメスープ ポテトのバター醤油煮 コンポート（パイナップル）		そうめん 白菜味噌炒め 胡瓜の変わり和え チョコムース
	I補給 - 1457kcal	I補給 - 1496kcal	I補給 - 1520kcal	I補給 - 1664kcal	I補給 - 1679kcal	I補給 - 2546kcal	I補給 - 1463kcal
	蛋白質 58.9g	蛋白質 60.3g	蛋白質 68g	蛋白質 56.8g	蛋白質 64.1g	蛋白質 68.4g	蛋白質 57.4g
	脂質 31.5g	脂質 36.4g	脂質 37.8g	脂質 42g	脂質 46.1g	脂質 96.7g	脂質 34.9g
	炭水化物 228.1g	炭水化物 223.3g	炭水化物 217.5g	炭水化物 257.1g	炭水化物 243.8g	炭水化物 344.2g	炭水化物 224.2g
	食塩 7.4g	食塩 7.7g	食塩 8.4g	食塩 8.3g	食塩 7.7g	食塩 12.2g	食塩 7.6g

※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。



7月の献立



	07月18日(月)	07月19日(火)	07月20日(水)	07月21日(木)	07月22日(金)	07月23日(土)	07月24日(日)
朝	ご飯 味噌汁(ちんげん菜・白玉麩) 五目豆 白菜のお浸し リンゴジュース	ご飯 味噌汁(しろ菜・大根) 京がんもの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋・長葱) 高野の卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	胚芽ロール クラムチャウダー キャベツソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 肉詰めいなりの含め煮 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚と野菜炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・白菜) 厚焼き卵 ひじき煮 牛乳
昼	ご飯 味噌汁(南瓜・揚げ) カレイのねぎま煮 冬瓜のつや煮 漬物(しば漬)	冷やし中華 焼き餃子 やわらか杏仁	ご飯 清汁(とろろ昆布・三つ葉) 赤魚の粕漬け焼き 豚と大根の煮物 わかめの酢の物	菜飯 清汁(なると・貝割れ) 肉豆腐 オクラのおかか和え コンポート(マンゴー)	ご飯 コッパス-ブ(ほうれん草・しめじ) ミートローフ 花野菜のタルタルソース グレープゼリー	ご飯 豚汁 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	ご飯 味噌汁(冬瓜・さや) 蒸鶏の葱醤油だれ ブロッコリーとしめじのソテー 豆ヘルシーサラダ
夕	ご飯 かき玉汁 肉野菜炒め 春巻き 白桃缶のヨーグルトかけ	ご飯 鱈の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 にらともやしの和え物 刻み高菜漬け	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ 昆布佃煮 コンポート(黄桃)	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 鱈の立田揚げ チンゲン菜のわさび和え うずら豆	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 里芋の煮物 野菜のマリネ 漬物(桜大根)	ご飯 中華風細切りスープ 牛肉の韓国風 ナムル グレープゼリー	ご飯 清汁(花麩・貝割れ) 鮭のごまマヨ焼き 冷奴 すいか
	I補給 - 1511kcal	I補給 - 1486kcal	I補給 - 1536kcal	I補給 - 1494kcal	I補給 - 1641kcal	I補給 - 1520kcal	I補給 - 1580kcal
	蛋白質 52.6g	蛋白質 61g	蛋白質 63.4g	蛋白質 60.6g	蛋白質 62g	蛋白質 59.4g	蛋白質 72.5g
	脂質 35.7g	脂質 36.4g	脂質 38.3g	脂質 37g	脂質 51.6g	脂質 36.1g	脂質 48.2g
	炭水化物 235.6g	炭水化物 220.3g	炭水化物 225.3g	炭水化物 222.5g	炭水化物 225.1g	炭水化物 230g	炭水化物 208.2g
	食塩 8.5g	食塩 9.8g	食塩 7.5g	食塩 7.7g	食塩 7.2g	食塩 8g	食塩 8.8g

※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。



7月の献立



	07月25日(月)	07月26日(火)	07月27日(水)	07月28日(木)	07月29日(金)	07月30日(土)	07月31日(日)
朝	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉団子とカブの煮物 キャベツのしその実和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・玉葱) さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	ミルクロール コリアンフ(キャベツ・貝割) ウインナー ポテト添え 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・えのき) はんぺんと青菜の煮浸し ゆかり昆布和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・葉) 卵の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・長葱) ちくわとちんげん菜のさっと煮 卵の花 牛乳
昼	ご飯 清汁(花麩・貝割れ) 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ	ご飯 春雨スープ 豚肉の四川風炒め 焼売 大学芋	かき揚げうどん 切干大根の煮物 コンポート(みかん)	ご飯 かき玉汁 クロメバルの当座煮 厚揚げの野菜あんかけ 漬物(赤しその実)	ご飯 味噌汁(たまねぎ・椎茸) メンチカツ&枝豆コロッケ 夏野菜サラダ ゆずムース	土用の丑の日	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鱈の南蛮漬け 巾着と野菜の煮物 コンポート(黄桃)
夕	ご飯 自家製ひりょうず 金平ごぼう 酢味噌和え バナナ	ご飯 干草焼き 大豆と昆布の煮物 漬物(きゅうり漬) メロンゼリー	ご飯 味噌汁(里芋・揚げ) 白身魚のピカタ 白滝の炒り煮 白菜の浅漬け	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の味噌照り煮 大根サラダ コンポート(りんご)	ご飯 中華風細切りスープ たらの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え	ご飯 カレイの煮付け むきえびと白菜のソテー しろ菜の胡桃和え 桜大根	ご飯 清汁(とろろ昆布・貝割れ) 鶏肉の照り焼き 麩とキャベツの味噌炒め はりはり漬け
	I補給 - 1555kcal	I補給 - 1730kcal	I補給 - 1504kcal	I補給 - 1446kcal	I補給 - 1605kcal	I補給 - 1501kcal	I補給 - 1478kcal
	蛋白質 53.2g	蛋白質 57.5g	蛋白質 50.1g	蛋白質 53.4g	蛋白質 62.6g	蛋白質 62.6g	蛋白質 59.5g
	脂質 39.2g	脂質 45g	脂質 48.2g	脂質 29.6g	脂質 39.6g	脂質 45.9g	脂質 34g
	炭水化物 237.7g	炭水化物 264.4g	炭水化物 209.1g	炭水化物 232.5g	炭水化物 242.4g	炭水化物 200.3g	炭水化物 224.1g
	食塩 7.9g	食塩 7.2g	食塩 9g	食塩 11.1g	食塩 9.1g	食塩 8.5g	食塩 8.1g

※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。