



7月の献立



	06月26日(月)	06月27日(火)	06月28日(水)	06月29日(木)	06月30日(金)	07月01日(土)	07月02日(日)
朝	卵雑炊 じゃこの炒め物 しろなのわさび和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・葉) ウィンナーソテー なめたけおろし和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 絹さやの卵とじ 小松菜のごま和え 牛乳	ミルクロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) オムレツ 青梗菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) がんもの煮物 白菜の梅和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 肉野菜炒め 小松菜のお浸し 牛乳
	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 鶏肉の照り焼き 炒り煮 フルーツ缶(ミックス)	ポークカレー コッススープ(人参・しめじ) ツナサラダ グレープゼリー	御飯 清汁(とろろ・みつば) 豚肉のみそ漬焼き ブロッコリーサラダ 香の物(しば漬)	焼きそば[野菜炒め] 中華スープ(長葱・ゴマ) 大根のナムル むき海老と赤ピーマンのソテー	御飯 清汁(うずまさ麩・葱) さわらの西京焼き さつま芋と昆布の煮物 浅漬(きゅうり)	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え コンポート(黄桃)	菜飯 清汁(はんぺん・みつ葉) ほっけの塩焼き ひじきの煮物 コンポート(パイナップル)
	御飯 コッススープ(玉葱・コーン) エビフライ・コロケ きのこソテー トマトサラダ	御飯 麻婆豆腐 焼きビーフン 青菜とえのきの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 鮭の香味蒸し 筍と人参の炒め物 なすの揚げ浸し コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(キャベツ・椎茸) 鯖の煮付け れんこんきんぴら 白菜の酢の物	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 海鮮しゅうまい 中華サラダ フルーツ(メロン)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・絹さや) しいらの照り焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの生姜和え	御飯 鶏肉の玉葱ソース かぼちゃの煮物 畑菜のからし和え 香の物(赤しその実漬)
	一日合計	エネルギー 1289kcal 蛋白質 48.1g 脂質 23.3g 炭水化物 216.9g 食塩 9.2g	エネルギー 1770kcal 蛋白質 67.4g 脂質 52.8g 炭水化物 251.3g 食塩 8.5g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 65.5g 脂質 46.6g 炭水化物 210.4g 食塩 8g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 58.4g 脂質 36.9g 炭水化物 216.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.6g 炭水化物 227.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 66.6g 脂質 30.2g 炭水化物 224.9g 食塩 9.5g

※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。



7月の献立



	07月03日(月)	07月04日(火)	07月05日(水)	07月06日(木)	07月07日(金)	07月08日(土)	07月09日(日)		
朝	レーズンロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(青菜・油揚げ) スクランブルエッグ もやしのとえ物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまさ麩) 野菜つみれとかぶの煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) じゃが芋とツナの炒め物 小松菜の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・揚げ) 高野豆腐の含め煮 大根きんぴら 牛乳	卵雑炊 備蓄：さんまの蒲焼 桜だいこん 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) 鶏肉と里芋の煮物 なすのとえ物 牛乳		
	昼	御飯 清汁(つみれ・大根葉) 牛肉のしぐれ煮 なすの揚げ浸し 枝豆おろし・バナナ	シーフードカレー ソッパ (コーン・しめじ) 野菜サラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割) 赤魚の煮付け 大根の甘辛炒め 香の物(きゅうり漬)	御飯 清汁(小花麩・万能ねぎ) おろしハンバーグ ピリ辛こんにゃく うぐいす豆	☆七夕☆ 七夕ちらし寿司 清汁(葱・素麺) たまご豆腐の星くすあんかけ キウイゼリー	☆納涼祭☆ 焼きそば[野菜炒め] ハッシュドポテト 焼き鳥 コーン	中華飯 中華スープ(ごま・若布) かに焼売 杏仁フルーツ	
		夕	御飯 清汁(おつゆ麩・白菜) あじの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 しろなのお浸し	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 里芋の煮物 キャベツのごま風味和え フルーツ(キウイ)	御飯 豆腐ハンバーグ なすとピーマンの炒め物 ほうれん草のお浸し フルーツ(すいか)	御飯 めだいのみりん焼き 炒り煮 白菜のとえ物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉の葱塩炒め キャベツのさっと煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	ハワイアン ロコモコ丼 ソッパ (ほうれん草・マツタケ) グリーンサラダ デザートムース(いちご)	御飯 味噌汁(豆腐・椎茸) さばの塩焼き きんぴらごぼう キャベツの香味和え
			一日合計	エネルギー 1662kcal 蛋白質 57.1g 脂質 50.7g 炭水化物 238.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.2g 炭水化物 244.5g 食塩 8g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.6g 炭水化物 228.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 50.2g 脂質 32.9g 炭水化物 233.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 57.4g 脂質 33.1g 炭水化物 228.5g 食塩 7g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 58.2g 脂質 48.4g 炭水化物 203.9g 食塩 8.9g

※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。

※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。



7月の献立



	07月10日(月)	07月11日(火)	07月12日(水)	07月13日(木)	07月14日(金)	07月15日(土)	07月16日(日)		
朝	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) がんもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・うずまき麩) 肉団子 白菜サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) 厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) ちくわの含め煮 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(なす・葱) 目玉焼き もやし和え物 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・豆苗) 五目おから 青梗菜の和え物 牛乳		
	昼	御飯 清汁(とろろ・三つ葉) かれのい南蛮漬け 白菜のおかか和え フルーツ(バナナ)	チキンピラフ コンソメスープ(畑菜・コーン) キッシュ風オムレツ ピクルス コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) 鮭のムニエル しろなのからし和え コンポート(みかん)	冷やし中華[煮魚] 焼き餃子 ほうれん草のナムル グレープゼリー	御飯 みそ汁(里芋・豆苗) あじの香味焼き ほうれん草の磯和え コンポート(みかん)	御飯 コンソメスープ(小松菜・コーン) ミートローフ きのこソテー コンポート(パイナップル)	ひじき御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) めだいの七味焼き さつま芋の甘煮 チーズ	
		夕	御飯 ゆで豚のごまだれがけ ぜんまい煮 納豆 香の物(しその実漬)	御飯 味噌汁(葉・もやし) たらの漬け焼き 切干大根の炒め煮 きゅうりと若布の和え物	御飯 ソリスープ(マツタケ・白菜) ポークチャップ ツナキャベツのソテー マカロニサラダ	御飯 さわらのみそバター焼き きざみ昆布の炒り煮 なすのポン酢和え きゃらぶき	御飯 揚げ鶏のタルタルソース[鶏タル] カリフラワーソテー コールスローサラダ ジョア(キウイ)	御飯 味噌汁(冬瓜・貝割れ) かれのい煮付け れんこんきんぴら 胡瓜漬	御飯 青椒肉絲 春巻き 白菜のナムル フルーツ(キウイ)
			一日合計	エネルギー 1473kcal 蛋白質 61.5g 脂質 36.8g 炭水化物 218.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 60.8g 脂質 34.4g 炭水化物 233.2g 食塩 9.7g	エネルギー 1666kcal 蛋白質 71.7g 脂質 47.3g 炭水化物 229.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 52.2g 脂質 26.1g 炭水化物 231.1g 食塩 8.5g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 66.2g 脂質 39.8g 炭水化物 239g 食塩 6.9g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 62.8g 脂質 31.5g 炭水化物 235.6g 食塩 7.9g

※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。

※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。



7月の献立



	07月17日(月)	07月18日(火)	07月19日(水)	07月20日(木)	07月21日(金)	07月22日(土)	07月23日(日)		
朝	胚芽ロール マカロニのトマト煮 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) がんと里芋の煮物 白菜と青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 炒り豆腐 EPAIやのごま風味和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) さんまの昆布煮 もやしの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(若布・大根葉) がんと冬瓜の煮物 青梗菜とかにかまの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・おつゆ麩) しろなとさつま揚げの煮浸し 白菜のドレッシング和え 牛乳		
	昼	御飯 清汁(とろろ・葱) 備蓄：親子煮 豆腐チャンプル 浅漬け(きゅうり)	御飯 みそ汁(えのき・ワカメ) さばの生姜煮 大根のそぼろがけ しろなのわさび和え	焼き鳥丼 赤だし(なめこ・長葱) 小松菜と卵の炒め物 かぶの甘酢漬け	御飯 みそ汁(白菜・うすまき麩) 鮭の和風ムニエル 里芋の煮物 コンポート(黄桃)	郷土料理*宮崎県 麦ごはん・冷汁 鶏肉の南蛮漬け ひじきの白和え マンゴーゼリー	じゃじゃ麺[肉味噌] 豆腐チャンプル キャベツの磯和え コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(里芋・貝割) 赤魚の煮付け ごぼうサラダ ミックスフルーツ	
		夕	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) さわらのボン酢かけ 冬瓜の土佐煮 オクラのピーナッツ和え	御飯 豚肉の塩麩炒め かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 みそ汁(さつまいも・しめじ) たらのマスタード焼き きんぴらごぼう もやしサラダ	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ぜんまい煮 青梗菜のからし和え 香の物(たくあん)	御飯 味噌汁(南瓜・豆苗) 卵焼き 青菜のごまよごし 漬物(青しその実)	御飯 めだいの味噌漬け焼き さつま芋と昆布の煮物 オクラのボン酢和え 漬物(しば漬)	御飯 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
			一日合計	エネルギー 1510kcal 蛋白質 64g 脂質 37.2g 炭水化物 224.3g 食塩 9.5g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 59.6g 脂質 36.4g 炭水化物 239g 食塩 7.5g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 58.4g 脂質 40.3g 炭水化物 221.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 56.3g 脂質 30.3g 炭水化物 207g 食塩 7.9g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 66.4g 脂質 50.5g 炭水化物 223.3g 食塩 9g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 58.1g 脂質 41.7g 炭水化物 214.8g 食塩 8.6g

※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。

※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。



7月の献立



	07月24日(月)	07月25日(火)	07月26日(水)	07月27日(木)	07月28日(金)	07月29日(土)	07月30日(日)
朝	デニッシュロール クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(なめこ・葱) 野菜つみれと里芋の煮物 カリフラワーの梅肉和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・油揚) スクランブルエッグ いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(ほうれん草・うすまき麩) 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(えのき・豆苗) 肉団子 大根の和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(カブ絹さや) ツナと野菜の彩りソテー ほうれん草炒め物 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) 大根と鶏肉の煮物 青菜の和え物 牛乳
昼	夏野菜キーマカレー コンソメスープ(枝豆・春雨) コールスローサラダ ジョア(マスカット)	土用の丑の日 鰻まぶしご飯 清汁(湯葉・貝割れ) なすのおろし煮 抹茶プリン	御飯 みそ汁(キャベツ・若布) 鮭の塩麹焼き さつま芋の甘煮 昆布佃煮	スパゲティミートソース(HB) コンソメスープ(卵・マッシュルーム) かぼちゃサラダ 選択食	御飯 清汁(豆腐・貝割) さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 コンポート(りんご)	御飯 コンソメスープ(畑菜・椎茸) 鶏肉のケチャップ焼き ビーンズサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) たらの磯部揚げ 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬)
夕	御飯 味噌汁(豆腐・椎茸) 鱈の梅しそ焼き 切干大根の炒め煮 しろなのお浸し	御飯 味噌汁(渦巻き麩・さや) 彩り擬製豆腐 小松菜としらすの炒め物 カブの青じそ和え	御飯 豚肉の味噌炒め 青梗菜の煮浸し 納豆 フルーツ(キウイ)	御飯 さわらの漬け焼き 肉じゃが オクラのポン酢和え コンポート(黄桃)	御飯 かきたま汁 とんかつ 冬瓜のおかか煮 トマトサラダ	御飯 赤魚の粕漬け 炒り煮 白菜の甘酢漬け 茶福豆	御飯 ハバ-グトマトリスかけ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ フルーツ(すいか)
一日合計	エネルギー 1556kcal 蛋白質 68.3g 脂質 32.7g 炭水化物 242.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 50.5g 脂質 39.7g 炭水化物 223.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 68.7g 脂質 41.3g 炭水化物 238.7g 食塩 7g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.3g 炭水化物 245.7g 食塩 8.1g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 61.2g 脂質 47.1g 炭水化物 244.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 63.1g 脂質 29.3g 炭水化物 230.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 58.2g 脂質 39g 炭水化物 228.9g 食塩 7.7g

※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。



7月の献立



	07月31日(月)													
朝	レーズンロール													
	ミネストローネ													
昼	オムレツ													
	リンゴジュース													
夕	御飯													
	中華スープ(チゲン菜・椎茸)													
夕	回鍋肉													
	春雨サラダ													
夕	コンポート(ミックス)													
	御飯													
夕	めだいの照り焼き													
	ひじきの煮物													
夕	いんげんのピリナツ和え													
	浅漬け(白菜)													
一日合計	エネルギー	1442kcal	エネルギー	kcal										
	蛋白質	51.3g	蛋白質	g										
	脂質	33.5g	脂質	g										
	炭水化物	231.2g	炭水化物	g										
	食塩	7g	食塩	g										

※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。