



7月の献立



	06月25日(月)	06月26日(火)	06月27日(水)	06月28日(木)	06月29日(金)	06月30日(土)	07月01日(日)							
朝	食パン	御飯	御飯	卵雑炊	御飯	御飯	御飯							
	ミネストローネ	みそ汁(畑菜・うずまき麩)	みそ汁(さつま芋・葱)	ちくわの甘辛煮	みそ汁(白菜・玉葱)	みそ汁(豆腐・しめじ)	みそ汁(畑菜・おつゆ麩)							
	花野菜サラダ	豚肉と大根の炒り煮	ウイナーと野菜のケチャップ炒め	桜だいこん	豆腐のそぼろがけ	スクランブルエッグ	一口がんもの煮物							
	リンゴジュース	キャベツの磯和え 牛乳	しろなのお浸し 牛乳	野菜ジュース	ほうれん草のお浸し 牛乳	チンゲン菜とツナの和え物 牛乳	白菜のゆかり和え 牛乳							
昼	海老ピラフ	チキンそぼろ丼	御飯	御飯	ひき肉と豆のトマトカレー	御飯	御飯							
	クリームコロッケ	みそ汁(玉葱・油揚げ)	みそ汁(白菜・絹さや)	清汁(素麺・貝割)	ココムスブ(コーン・人参)	みそ汁(椎茸・豆苗)	コンソメスープ(冬瓜・コーン)							
	マカロニサラダ	白菜の煮浸し	赤魚の香味蒸し	豚肉のみそ漬焼き	かぼちゃサラダ	さばの煮付け	鶏肉のトマトソースかけ							
	コンポート(黄桃)	きゅうりの塩昆布漬け	冬瓜のかにあんかけ うずら豆	もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ	選択デザート	れんこんきんぴら きゃらぶき	ベーコンとほうれん草の炒め物 マカロニサラダ							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	みそ汁(キャベツ・しめじ)	白身魚のフライ	若竹汁	みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	みそ汁(大根・わかめ)	豚肉と野菜の中華炒め	千草焼き							
	牛肉の山椒煮	じゃが芋の含め煮	鶏肉の玉葱ソース	しいらの照り焼き	鶏肉の竜田揚げ	海鮮しゅうまい	切干大根の炒め煮							
	五目豆腐 オクラのおかか和え	ハムサラダ コンポート(カクテル)	里芋の煮っころがし 春雨サラダ	納豆 コンポート(りんご)	キャベツのポン酢和え フルーツ(メロン)	中華サラダ フルーツ(バナナ)	キャベツの生姜和え コンポート(カクテル)							
一日合計	I栄養 -	1636kcal	I栄養 -	1443kcal	I栄養 -	1495kcal	I栄養 -	1286kcal	I栄養 -	1594kcal	I栄養 -	1618kcal	I栄養 -	1804kcal
	蛋白質	44.3g	蛋白質	51.3g	蛋白質	57.8g	蛋白質	58.3g	蛋白質	59.1g	蛋白質	61.1g	蛋白質	66.9g
	脂質	52.7g	脂質	31.4g	脂質	33.9g	脂質	27.3g	脂質	44.2g	脂質	52.7g	脂質	44.7g
	炭水化物	238.1g	炭水化物	231.8g	炭水化物	233.2g	炭水化物	194.8g	炭水化物	231.3g	炭水化物	215.1g	炭水化物	272.1g
	食塩	8.4g	食塩	7g	食塩	7.8g	食塩	8.4g	食塩	7.9g	食塩	6.4g	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。

※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02日(月)	07月03日(火)	07月04日(水)	07月05日(木)	07月06日(金)	07月07日(土)	07月08日(日)
朝	食パン クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) オムレツ からのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・大根葉) いんげん炒め なすのおろし和え 野菜ジュース	卵雑炊 じゃが芋とツナの炒め物 さくら大根 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・豆苗) 野菜炒め ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(青菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳
昼	麦ご飯 みそ汁(玉葱・大根葉) かれの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 とろろ芋	御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 二色和え	シーフードカレー コンソメスープ(マッシュルーム・枝豆) フレンチサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(若布・豆苗) 豚肉のんにく醤油炒め 里芋の煮物 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) エビフライ・メンチカツ もやしサラダ うぐいす豆	☆七夕☆ 枝豆ごはん・清汁 赤魚の香味焼き たまご豆腐の星くすあんかけ キウイゼリー	御飯 みそ汁(ワカメ・おつゆ麩) 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 コンポート(洋梨)
夕	御飯 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のからし和え 香の物(赤しその実漬)	御飯 あじの山椒焼き ごぼうの甘辛炒め 白菜の磯和え 納豆	御飯 みそ汁(大根・おつゆ麩) 鶏肉の柚子こしょうソース かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の煮物 チンゲン菜のお浸し カリフラワーの甘酢漬	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) めだいのみりん焼き 炒り煮 白菜の和え物	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) ポークステーキ 大根とちくわの煮物 畑菜のおかか和え	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ あさりと小松菜の炒め物 春雨サラダ 昆布佃煮
一日合計	I補給 - 1474kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34.2g 炭水化物 225.4g 食塩 6.9g	I補給 - 1508kcal 蛋白質 63.7g 脂質 37.1g 炭水化物 222g 食塩 8g	I補給 - 1567kcal 蛋白質 57.9g 脂質 37g 炭水化物 243.6g 食塩 9.3g	I補給 - 1409kcal 蛋白質 41.9g 脂質 32.6g 炭水化物 229.5g 食塩 7.9g	I補給 - 1461kcal 蛋白質 53.6g 脂質 41.4g 炭水化物 210.5g 食塩 8.1g	I補給 - 1482kcal 蛋白質 61g 脂質 36.4g 炭水化物 220.7g 食塩 8.9g	I補給 - 1533kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.6g 炭水化物 221.2g 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09日(月)	07月10日(火)	07月11日(水)	07月12日(木)	07月13日(金)	07月14日(土)	07月15日(日)
朝	キャロット食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(えのき・油揚げ) 厚焼き卵 白菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 大根きんぴら キャベツの磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(葱・椎茸) 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) 厚揚げのおろし煮 小松菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 とりつくね 香の物(胡瓜漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳
昼	冷やし中華 焼き餃子 ほうれん草のナムル メロンゼリー	御飯 清汁(とろろ・葱) たらの南蛮漬け 五目豆腐 青梗菜のお浸し	御飯 コンソメスープ(枝豆・人参) 鶏肉のチーズ焼き 茄子のカレー風味ソテー コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) しいらの香味焼き ほうれん草のわさび和え しば漬け	御飯 中華スープ(えのき・若布) 八宝菜 海鮮しゅうまい もやし中華和え	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) あじの生姜醤油焼き ほうれん草の煮浸し コンポート(みかん)	御飯 コンソメスープ(もやし・人参) ミートローフ 小松菜のソテー ブロッコリーサラダ
夕	御飯 さばの塩焼き 里芋のそぼろがけ キャベツの香味和え 納豆	御飯 コンソメスープ(ツツバシ・椎茸) ポークチャップ カリフラワーソテー 野菜サラダ	御飯 さわらの漬け焼き ベーコンともやしの炒め物 小松菜とえのきの和え物 きゃらぶき	御飯 親子煮 冬瓜のかにあんかけ コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(白玉麩・さや) ほきのカレー風味焼き ごぼうの甘辛炒め なすのポン酢和え	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) チキンカツ かぶの煮物 うずら豆	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) めだいの煮付け れんこんきんぴら 香の物(しその実漬け)
一日合計	I補給 - 1497kcal 蛋白質 61.8g 脂質 35.8g 炭水化物 226.6g 食塩 8.3g	I補給 - 1537kcal 蛋白質 63.2g 脂質 44.5g 炭水化物 213.1g 食塩 8.1g	I補給 - 1500kcal 蛋白質 58.4g 脂質 43.7g 炭水化物 209.6g 食塩 6.3g	I補給 - 1359kcal 蛋白質 59.7g 脂質 25.1g 炭水化物 214.7g 食塩 7.3g	I補給 - 1475kcal 蛋白質 57.7g 脂質 39.6g 炭水化物 214.3g 食塩 7.2g	I補給 - 1431kcal 蛋白質 59.3g 脂質 37.3g 炭水化物 206.4g 食塩 8.2g	I補給 - 1519kcal 蛋白質 60.4g 脂質 40.3g 炭水化物 219.9g 食塩 8.2g

※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16日(月)	07月17日(火)	07月18日(水)	07月19日(木)	07月20日(金)	07月21日(土)	07月22日(日)
朝	黒糖食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(えのき・若布) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんもと里芋の煮物 白菜と青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・油揚げ) スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・絹さや) しろなとさつま揚げの煮浸し キャベツとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) オムレツ 白菜のドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜とかにかまの和え物 牛乳
昼	ひじき御飯 みそ汁(絹さや・うずまき麩) 赤魚のみりん焼き 里芋の煮物 キャベツの生姜和え	御飯 コンソメスープ(きぬさや・人参) 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー ポテトサラダ	御飯 みそ汁(卵・葱) さばの生姜煮 大根のそぼろがけ コンポート(みかん)	郷土料理*福島県 喜多方ラーメン 焼売 チガツイのくるみ和え 白桃ゼリー	◆ 土用の丑の日 ◆ うな玉丼 清汁(小花麩・貝割れ) 大根のしそ風味 アセロラゼリー	チキンカレー コンソメスープ(きぬさや・ツジ) コーンサラダ ジョア(マスカット)	豚丼 みそ汁(なめこ・葱) もやしと卵の炒め物 マカロニサラダ
夕	御飯 中華スープ(しろ菜・人参) 青椒肉絲 春巻き 白菜のナムル	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) さわらのポン酢かけ 冬瓜の土佐煮 いんげんのピーナッツ和え	御飯 豚肉の葱塩炒め かぼちゃの煮物 野菜サラダ しろなのわさび和え	御飯 たらのマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め もやしの和風和え うずら豆	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) しいらの和風ムニエル カリフラワーの辛子マヨ和え コンポート(黄桃)	御飯 和風卵焼き さつま芋の煮物 ほうれん草のお浸し 浅漬け(胡瓜)	御飯 めだいの味噌漬け焼き ひじきの煮物 キャベツとハムの和え物 納豆
一日合計	I補給 - 1435kcal 蛋白質 56.5g 脂質 31.7g 炭水化物 223.3g 食塩 8.7g	I補給 - 1505kcal 蛋白質 63.8g 脂質 42.4g 炭水化物 209.5g 食塩 8.7g	I補給 - 1581kcal 蛋白質 62.8g 脂質 42.1g 炭水化物 226.9g 食塩 7g	I補給 - 1430kcal 蛋白質 54.4g 脂質 32.1g 炭水化物 224.8g 食塩 9.1g	I補給 - 1562kcal 蛋白質 64.5g 脂質 37.4g 炭水化物 232.7g 食塩 10.1g	I補給 - 1554kcal 蛋白質 55.8g 脂質 40.8g 炭水化物 234.3g 食塩 8.4g	I補給 - 1597kcal 蛋白質 67.9g 脂質 50g 炭水化物 211.5g 食塩 8.3g

※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23日(月)	07月24日(火)	07月25日(水)	07月26日(木)	07月27日(金)	07月28日(土)	07月29日(日)
朝	食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) ちくわの炒め煮 白菜とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・葱) いかつみれと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) いんげん炒め なすの生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(えのき・若布) ウイナーと白菜のソテー煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(なす・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のごま和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(里芋・貝割) メヌケの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬)	夏野菜キーマカレー コンソメスープ(きぬさや・ツタ) コールスローサラダ ジョア(ピーチ)	十五穀米 みそ汁(冬瓜・大根葉) 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル 浅漬け(キャベツ) フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(もやし・葱) ふくさ焼き なすとピーマンの炒め物 きゃらぶき	御飯 清汁(素麺・貝割れ) さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 うすら豆	☆ 納涼祭 ☆ 
夕	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 鶏肉のごまみそ焼き なすの煮浸し 春雨サラダ	御飯 みそ汁(えのき・キャベツ) あじの照り焼き 切干大根の炒め煮 コンポート(カクテル)	御飯 中華スープ(たけのこ・コーン) 八宝菜 揚げ餃子 もやしのナムル	御飯 豚肉の味噌炒め 大根の煮物 畑菜の和え物 香の物(つぼ漬)	御飯 みそ汁(うまい菜・油揚げ) さわらの七味焼き 肉じゃが オクラのポン酢和え	御飯 肉豆腐 れんこんのピリ辛炒め いんげんのおかか和え フルーツ(パイナップル)	御飯 いわしの蒲焼 もやしのソテー 納豆
一日合計	I栄養 - 1335kcal 蛋白質 49.6g 脂質 28.3g 炭水化物 214.5g 食塩 7.1g	I栄養 - 1599kcal 蛋白質 63.4g 脂質 36.5g 炭水化物 244g 食塩 8.2g	I栄養 - 1521kcal 蛋白質 63.2g 脂質 36.8g 炭水化物 225.4g 食塩 8.5g	I栄養 - 1488kcal 蛋白質 51.6g 脂質 50.7g 炭水化物 199.6g 食塩 7.6g	I栄養 - 1601kcal 蛋白質 64.2g 脂質 52.6g 炭水化物 208.7g 食塩 8.2g	I栄養 - 1480kcal 蛋白質 57.8g 脂質 35.9g 炭水化物 223.3g 食塩 6.6g	I栄養 - 1619kcal 蛋白質 61g 脂質 61.9g 炭水化物 197.2g 食塩 9.6g

※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30日(月)	07月31日(火)												
朝	食パン	御飯												
	クリーム煮	みそ汁(里芋・えのき)												
	コーンサラダ	野菜つみれの煮物												
	リンゴジュース	小松菜のお浸し 牛乳												
昼	御飯	御飯												
	みそ汁(玉葱・絹さや)	中華スープ(ワカメ・人参)												
	たらの磯部揚げ	回鍋肉												
	青梗菜の煮浸し いんげんのからし和え	海鮮しゅうまい 春雨サラダ												
夕	御飯	御飯												
	コッパースープ(きぬさや・ツナ)	彩り擬製豆腐												
	ハバークトマトソースかけ	ひじきの五目煮												
	ジャーマンポテト フレンチサラダ	白菜のゆかり和え フルーツ(メロン)												
一日合計	エネルギー	1438kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	kcal								
	蛋白質	51.3g	蛋白質	56.1g	蛋白質	g								
	脂質	36.7g	脂質	40.1g	脂質	g								
	炭水化物	220.1g	炭水化物	226.7g	炭水化物	g								
	食塩	7.2g	食塩	7.9g	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。