

H30年7月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
枝豆御飯 味噌汁(わかめ、キャベツ) 魚の西京焼き オクラのピーナツ和え ショア	ごはん 味噌汁(豆腐なめこ) 鶏のから揚げ カレー炒め 果物(パイナップル)	ごはん わかめ中華スープ マーボー豆腐 餃子 きゅうりのザーサイ和え	ごはん 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) 魚のフライ キンピラゴボウ フルーツポンチ	夏カレー スープ(キャベツ、人参) トマトサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁(えのき、納豆) 酢豚 千切長芋の山菜ドレかけ 漬物(しば漬け)	七夕そうめん 稲荷ずし 天ぷら 冷やし鉢 七夕ゼリー
715 kcal	750 kcal	720 kcal	660 kcal	760 kcal	850 kcal	715 kcal
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
	ごはん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 魚の味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 おひたし(納豆)	親子どんぶり 味噌汁(豆腐なめこみつば) 酢の物(胡瓜、しらす干し) 漬物(千切り沢庵)	ごはん 清汁(はんぺん、わかめ) 魚と野菜のマリネ 冬瓜の吉野煮 くるみあえ	ごはん 味噌汁(豆腐、えのき) チキンピザ風 ジャマボト 牛乳	ごはん 味噌汁(白菜) 魚の照り焼き 里芋と牛肉の煮物 ねりの昆布茶和え	レーズン&バターロール ヨーグルト グリーンポタージュスープ ハンバーグ&目玉焼き スパソテー オレンジジュース
630 kcal	650 kcal	610 kcal	710 kcal	630 kcal	730 kcal	
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
ご飯 味噌汁(玉葱、麩) 冷しゃぶゴマ風味 あぶだまの煮物 野菜煮		ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) 魚の煮付け かぼちゃのそぼろ煮 コーヒーゼリー	中華丼 スープ 揚げ豆腐のねぎソースかけ ヨーグルト	ごはん 味噌汁(麩、玉葱) 魚の山椒バター焼き いりどり めか漬け(きゅうり)	ごはん 清汁(なると、おくら) 蒸し鶏の梅肉ソースかけ えび団子とかぶの炊き合わせ 牛乳	ごはん 味噌汁(えのき、納豆) タンドリーチキン 焼きビーフン さつま芋サラダ
760 kcal		640 kcal	710 kcal	670 kcal	630 kcal	690 kcal
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
	ごはん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) はんぺんチーズフライ&海老 はるさめサラダ 牛乳	冷やし中華 中華まき 里芋のずんだあえ ショア	ごはん 清汁(わかめ、ねぎ) 家畜豆腐 もやしのナムル 果物(桃缶)	ごはん 味噌汁(さつま芋、ねぎ) 豚肉の生姜焼き いり豆腐 枝豆のおろしあえ	五日チャーハン 酸辣湯 飲茶 杏仁豆腐	キーマカレー スープ(たまねぎ、人参) 野菜サラダ(ツナ・コーン) ヨーグルト
775 kcal	750 kcal	700 kcal	710 kcal	660 kcal	690 kcal	
7月29日	7月30日	7月31日	7月のお休みは 8日(日)・16日(月)・22日(日)29日(第5日曜日)です ★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。			
	ごはん 味噌汁(ジャガイモ、ねぎ) 鶏肉と夏野菜のゆず胡椒炒め 冷やっこ 果物	ごはん スープ(キャベツ、人参) さばのネギみそ焼き れんこんのピリから炒め なすの生姜醤油和え				
620 kcal	650 kcal	650 kcal				