

月間献立表

				7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	
朝食				牛乳ばん ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g 厚焼卵 赤魚西京焼き ふりかけ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g トマトミートオムレツ ポイルウイナー マヨ明太 チンゲン菜のみそ汁	
				御飯280g 豚の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	御飯280g 牛丼 胡麻和え もやしの味噌汁 ケーキ	御飯280g バジルチキン コールスローサラダ すまし汁	
				御飯280g 白身魚フライ&かき揚げ ほうれん草おかか和え 納豆 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 豚肉のトマト煮込み ポテトサラダ 野菜のスープ オレンジ	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め たこ焼 しめじ味噌汁	
				栄養成分 たんぱく質 2910 kcal 108.6 g 脂質 98.5 g	2417 kcal 106.5 g 57.7 g	2864 kcal 97.7 g 124.7 g	
	7月4日(日)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月10日(土)
朝食	御飯280g 鯖の塩焼き 梅干し 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 味付け海苔 里芋の味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 チーズ 味噌汁 牛乳	御飯280g ポイルウイナー 豚味噌 しそ昆布 味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き チキンボール ふりかけ 小松菜の味噌汁 ヤクルト	御飯280g 野菜とウイナーのソテー マヨ明太 みそ汁
	御飯280g 焼肉炒め けんちん汁 中華ポテト	御飯280g 八宝菜 水餃子のスープ 大学芋	御飯280g 豚キムチ ほうれん草のナムル わかめスープ	炊き込み御飯 鶏竜田揚げ 七タソーメン	御飯280g 塩豚丼 ちくわの磯部揚げ 豆腐の清汁	御飯280g とんこつラーメン シューマイ ゼリー	御飯280g 豚肉のハニーマスタード ピーナツ和え(ホリソウ) 里芋のみそ汁
昼食	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g 鯖のレモン南蛮漬 ピーマンソテー 納豆 みそ汁	御飯280g メンチカツとえびフライ 蒸しナスのとろろかけ すまし汁(豆腐・しめじ)	御飯280g 豚肉のごまだれ 牛蒡サラダ 大根・油揚げの味噌汁 オレンジ	御飯280g 鶏のピリ辛照り焼き 中華風サラダ 里芋のみそ汁	御飯280g 豚の生姜焼き 蓮根サラダ 厚揚げのみそ汁	御飯280g 鶏ネギみそ焼き 切り干し大根の炒り煮 エノキとカニカマのすまし汁
	栄養成分 2601 kcal 87.5 g 86.0 g	2734 kcal 94.1 g 96.4 g	2589 kcal 90.3 g 88.9 g	2704 kcal 106.9 g 91.5 g	2785 kcal 107.9 g 96.0 g	2766 kcal 105.5 g 67.7 g	2510 kcal 109.0 g 80.6 g
	7月11日(日)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	7月17日(土)
朝食	御飯280g さわらの西京焼き 梅干し 牛蒡サラダ みそ汁(チンゲン・牛蒡)	御飯280g ベーコンエッグ しそ昆布 大根の味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 厚焼き玉子 チーズ 小松菜と揚げの味噌汁 牛乳	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 味付け海苔 大根・油揚げの味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ スープ バナナ 牛乳	御飯280g 厚焼卵 赤魚西京焼き ふりかけ 大根のみそ汁 ヤクルト	御飯280g トマトミートオムレツ ポイルウイナー マヨ明太 チンゲン菜のみそ汁
	御飯280g 豚バラのピリ辛煮 シーチキンサラダ ワカメと春雨のスープ	御飯280g 回鍋肉 春巻き チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	御飯280g 白身魚とイカフライ 春雨サラダ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 豚しゃぶ冷うどん エビカツ	御飯280g ピピンパ丼 中華風わかめスープ ゼリー	御飯280g チキン南蛮 南瓜サラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g 鶏肉のカレー醤油照り焼き 和風わかめ(添え) もやしの味噌汁
昼食	御飯280g コロケカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 春雨の明太子和え 野菜スープ	御飯280g ポークチャップ ツナマヨが ほうれん草のすまし汁	御飯280g 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鯉フライ&コロケ 春雨の酢の物 里芋のみそ汁	御飯280g サーモンフライ 蒸し鶏のゴマサラダ 納豆 じゃが芋とキャベツのスープ	御飯280g 豚テキオロシソース 炒り豆腐 大根の味噌汁
	栄養成分 2791 kcal 82.0 g 104.5 g	2764 kcal 80.7 g 102.0 g	2647 kcal 108.1 g 83.0 g	2612 kcal 92.0 g 66.2 g	2778 kcal 87.1 g 91.7 g	2701 kcal 113.5 g 85.8 g	2748 kcal 117.7 g 94.2 g
	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	7月24日(土)
朝食	御飯280g 鯖の塩焼き 梅干し 牛蒡サラダ 味噌汁(大根)	御飯280g ベーコンエッグ ふりかけ みそ汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 チーズ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯280g ポイルウイナー 豚味噌 しそ昆布 牛蒡の味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん オムレツ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き チキンボール ふりかけ 小松菜の味噌汁 ヤクルト	御飯280g ポイルウイナー シーチキン 味噌汁
	御飯280g チキンチリマヨソース 厚揚げともやし炒め かきたま汁☆	御飯280g 豚バラの中華煮 パンサンスー 若布スープ	御飯280g 冷やし中華 シューマイ オレンジゼリー	御飯280g 鶏唐揚げ スパサラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g サーモンチーズフライ レンコンきんぴら 小松菜の味噌汁	御飯280g 鶏肉の生姜焼き 揚げ茄子和え 厚揚げのみそ汁	御飯280g 豚肉のニンニク味噌炒め 大根の甘酢和え 豆腐の清汁
昼食	御飯280g ポークカレー カリカリじゃこサラダ ヨーグルト	御飯280g 魚の味噌焼き 三角春巻き けんちん汁 オレンジ	御飯280g 豚肉の高菜炒め 厚揚げと里芋のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁	御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 ブロックのおかか胡麻和え コーンクリームスープ	御飯280g タンダリーポーク 大根サラダ 納豆 里芋のみそ汁	御飯280g 麻婆豆腐 春巻き 中華風わかめスープ	御飯280g 照り焼きハンバーグ ナポリタン(添え) 卵スープ
	栄養成分 2730 kcal 92.3 g 97.2 g	2631 kcal 82.2 g 98.8 g	2962 kcal 98.0 g 93.0 g	2726 kcal 108.0 g 92.3 g	2652 kcal 115.7 g 78.6 g	2568 kcal 96.8 g 84.2 g	2765 kcal 86.7 g 102.6 g
	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)
朝食	御飯280g さわらの西京焼き 梅干し 牛蒡サラダ 厚揚げのみそ汁	御飯280g 納豆 温泉卵 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 厚焼き玉子 チーズ チンゲン菜のみそ汁 牛乳	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ヤクルト	牛乳ばん チキンナゲット 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g 厚焼卵 赤魚西京焼き ふりかけ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g トマトミートオムレツ ポイルウイナー マヨ明太 チンゲン菜のみそ汁
	御飯280g 鶏キムチ 華風和え コンスープ	御飯280g 中華丼 餃子 中華風わかめスープ	御飯280g さわらの西京焼き 野菜炒め かきたま汁	御飯280g 焼きそば 餃子☆ プリン	御飯280g 鶏肉のハニーマスタード 揚げ出し豆腐 里芋と稗の味噌汁	御飯280g サーモンフライ&南瓜コロケ 干切り大根の酢の物 豚汁	御飯280g あぶり焼きチキン マカロニサラダ 野菜スープ
昼食	御飯280g ミートボールカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g とり天 ツナサラダ 里芋のみそ汁	御飯280g 豚肉と蓮根のバター醤油炒め 胡瓜とチーズのおかか和え 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 豚肉のレモンペッパー チンゲン菜と卵の中華炒め 大根の味噌汁	御飯280g アジフライ&エビカツ ポテトサラダ 納豆 カニカマのすまし汁	御飯280g 鶏肉のニンニク味噌炒め イカフライ すまし汁(わかめ) オレンジ	御飯280g 豚肉のボン酢炒め れんこんサラダ 大根菜のみそ汁
	栄養成分 2589 kcal 92.1 g 84.1 g	2654 kcal 92.3 g 93.8 g	2624 kcal 97.7 g 94.5 g	2840 kcal 106.3 g 73.4 g	3349 kcal 127.4 g 138.7 g	2566 kcal 101.4 g 68.4 g	2830 kcal 98.0 g 113.4 g

※献立の内容は、都合により変更になる場合があります。