

	月	火	水	木	金	土	日
	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
朝食	ごはん みそ汁 肉詰めいなり 菜の花の和え物 さつま芋の甘露煮	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ 春菊のごま和え コーンコールスローサラダ	ごはん みそ汁 五目巾着 スナッパ炒め 三色豆	パン 玉子ロール アスパラ炒め パンキンサラダ	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 納豆 ほうれん草の和え物	ごはん みそ汁 牛しぐれ煮 スナッパピースの炒め物 紅白なます	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 キャベツの和え物 木の葉和え
昼食	もろこしたっぷりさつま揚げ 彩り海鮮ステーキ ひじきの炒め煮 和風ビーフン 大根菜の煮浸し	たっぷり枝豆フライ 豆腐ハンバーグ スタミナ炒め 白菜の中華煮 がんも煮かにかまあん	グラタンフィリングハンバーグ チヂミ マカロニサラダ 小松菜のだし煮 里芋の煮物	豚肉甘辛炒め たらの塩焼き 大根とさつま揚げの照り煮 キャベツゆかり和え じゃが芋の味噌煮	野菜豆腐ハンバーグ 星形コロッケ 春雨の和え物 チンゲン菜の煮物 大豆煮	照り焼きチキン ベイクドエッグ 切干大根と人参の和風煮 わかめの和え物 ペペロン炒め	チーズオムレツ 牛肉とズッキーニの炒め物 しらすとチヂミ 豆腐の中華あん かぶの昆布和え
夕食	ベイクドエッグポテト 豚肉の味噌炒め 大根の柚子煮 チンゲン菜のお浸し いんげんの炒め煮 漬物	五目さつま天 牛肉と野菜の炒め物 金平れんこん 人参サラダ ピーマンのオイスター炒め 漬物	ハムステーキ 豚肉の柚子こしょう炒め 昆布の煮物 ほうれん草のおひたし 水菜とツナの和え物 漬物	俵型コロッケ 鶏肉の塩炒め 里芋のおかか煮 オクラのボン酢和え ブロッコリー中華和え 漬物	お好み焼き 牛肉の当座煮 ズッキーニのトマト煮 ピーマンのソテー 菜の花の和え物 漬物	ふんわり豆腐寄せ 豚肉の味噌炒め マカロニ炒め 蕎麦と麩の煮物 さつま芋とレーズンのサラダ 漬物	肉詰め茄子 鶏肉のもやし炒め がんもの煮物 おくらととろろの和え物 星形杏仁豆腐 漬物
1日の合計	582Kcal 25.3g	568Kcal 26.8g	561Kcal 28.1g	578Kcal 26.4g	585Kcal 31.2g	628Kcal 30.9g	584Kcal 29.8g
	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
朝食	ごはん みそ汁 野菜炒め かぼちゃ煮 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 ワッフルさつま揚げ 小松菜の炒め物 梅ザーサイ	ごはん みそ汁 厚揚げ炒め 冬瓜ときのこの煮物 ごま昆布	パン スープ ロールキャベツ ウインナー マカロニサラダ	ごはん みそ汁 豚大根煮 いんげんの炒め物 あじの花	ごはん みそ汁 両巻き信田巻き いんげんの炒め物 納豆	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ 卵の花 おくらのおかか和え
昼食	鱈のもろみ焼き シュウマイ 冬瓜と枝豆の和風あん カリフラワーのバター醤油炒め ほうれん草と椎茸の梅和え	コーンたっぷりフライ 豚と茄子の生姜炒め 蒟蒻と蓮根のカレー金平 わかめとチンゲン菜の酢の物 大根の煮物	親子煮 グラタンフィリング入りつくね コンソメパスタ いんげんの和え物 三角とうふ天	チーズ風味ハンバーグ かぼちゃ天ぷら 春雨サラダ 味付もやし ふきと揚げの煮物	かれないの味噌焼き プレーンオムレツ さつま芋の煮物 麻婆豆腐 ひじき煮	豚の生姜炒め 肉団子 かぼちゃのだし煮 黒コンショウ炒め 小松菜の煮びたし	唐揚げ もろこし焼き チンゲン菜のオイスター炒め パブリカのツナサラダ じゃが芋煮
夕食	いそべ小判焼き 豚肉と長葱の炒め物 ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め いんげんの和え物 漬物	白身と豆腐のしんじょう 鶏肉のトマト煮 肉じゃが 水菜とカニカマのサラダ 枝豆の炒め物 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉のボン酢炒め さつま芋のレモン煮 菜の花の炒め物 コーンサラダ 漬物	チヂミ 鶏肉の生姜炒め ビーフン炒め 白菜の煮びたし エリンギのソテー 漬物	チンジャオロース 海鮮ステーキ 切干大根煮 キャベツのゆかり和え 玉ねぎの和風サラダ 漬物	ハンバーグ～和風ソース～ エビチリ風炒め ふろふき大根 ほうれん草の和え物 ミックスビーンズマスタード炒め 漬物	野菜天 豆腐そぼろ煮 昆布と蒟蒻の煮物 茄子のカレー炒め ブロッコリーの胡麻和え 漬物
1日の合計	565Kcal 28.9g	567Kcal 26.8g	634Kcal 30.2g	571Kcal 27.3g	568Kcal 30.3g	589Kcal 27.6g	570Kcal 31.3g
	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
朝食	ごはん みそ汁 豚肉のしぐれ煮 キャベツの炒め物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 春菊の和え物 納豆	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ピーマンの甘辛炒め しそ昆布	パン スープ ミートボール カリフラワー炒め さつま芋サラダ	ごはん みそ汁 ウインナー炒め かぶの煮物 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 スナッパピースの炒め物 金時豆	ごはん みそ汁 ベーコン炒め チンゲン菜の中華浸し あじの花
昼食	ブルコギ ハムステーキ 白菜とわかめの煮びたし 炊き合わせ ポテトサラダ	鶏肉コンソメ炒め ごまじゃが焼き マカロニのケチャップ煮 昆布と人参の煮物 茄子の煮びたし	たらの塩焼き 鶏野菜炒め ブロッコリーのガーリック炒め ひじき煮 白菜の中華煮	カレーコロッケ ふんわり豆腐寄せ 野菜のみそ炒め いんげんの梅おかか和え 煮物	鶏の生姜焼き 海鮮さつま ビーフン野菜炒め 青のり塩大豆 じゃが芋の味噌煮	あじフライ ミニお好み焼き 切干大根ともやしの中華サラダ キャベツ土佐和え きくらげの甘辛煮	ピーマンの肉詰め 鶏と夏野菜のトマト煮 ひじきと枝豆の煮物 白菜の浅漬け 大豆のあおさ炒め
夕食	棒餃子 豚肉のゆず炒め さつま芋のレーズン煮 いんげんの玉葱和え 人参マリネ 漬物	牛肉とピーマンのオイスター炒め がんも煮 ザーサイ和え もやし炒め 漬物	お好み焼き 豚肉の生姜炒め 蕎麦 大根サフタ おくらのおひたし 漬物	こぼろ天 ポークチャップ マカロニ炒め 栗の花の炒め物 白菜の柚子和え 漬物	水餃子 牛肉の甘辛煮 チンゲン菜ときのこの炒め物 里芋煮 もずく 漬物	肉詰め茄子 豚肉のボン酢炒め エビ団子煮 いんげんの炒め物 ほうれん草の磯辺和え 漬物	鮭の塩焼き 牛肉の韓国風炒め 豆腐の味噌かけ かぼちゃ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物
1日の合計	561Kcal 28.2g	591Kcal 29.8g	597Kcal 26.1g	570Kcal 29.2g	568Kcal 29.5g	618Kcal 30.4g	587Kcal 27.4g
	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
朝食	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう キャベツの和風煮 紅白なます	ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋の甘煮 わさび菜きのこ	ごはん みそ汁 筑前煮風 ズッキーニとベーコンの炒め物 松前漬け高菜	パン スープ じゃが芋のトマト煮 ウインナー マカロニサラダ	ごはん みそ汁 がんも煮 スナッパピースの炒め物 あじの花	ごはん みそ汁 信田巻き 納豆 いんげんの胡麻和え	ごはん みそ汁 ウインナー炒め 蕎麦 梅かつおザーサイ
昼食	豚と水菜のみそ炒め ピク焼売 きのこバター醤油パスタ 小松菜のお浸し イカにもたご焼風	野菜炒め ピーマン肉詰め かぼちゃと枝豆のトマト煮 チャブチエ チンゲン菜のちりめん和え	ハンバーグ 野菜春巻き ゴーヤのオイスター炒め いんげんのサラダ 大豆の煮物	エビチリ風炒め オムレツ 焼きうどん ひじきの煮付け ピーマンおかか和え	イカとじゃが芋のガリパタ炒め 鶏味噌焼き 揚げ茄子の甘酢煮 切干大根サラダ れんこんの煮物	豚肉のスタミナカレー炒め 鱈の塩焼き カリフラワーとわかめの和え物 チンゲン菜の旨煮 がんも煮	カレーコロッケ チキンピカタ ほうれん草の中華炒め ゴーヤのマスタード炒め ズッキーニのサラダ
夕食	ハムステーキ 鶏肉の塩炒め つみれ煮 菜の花の和え物 水菜の煮浸し 漬物	鶏肉のネギ味噌焼き 茄子炒め 金平ごぼう 人参とツナの和え物 とろろ 漬物	たらの照り焼き 鶏肉の韓国風煮 エリンギとピーマンの炒め物 菜の花とコーンのサラダ おふ煮 漬物	野菜つくね 豚肉のボン酢炒め ぜんまい煮 オクラの和え物 カリフラワーのケチャップ炒め 漬物	豚肉のBBQソースかけ ビーフン炒め 高野豆腐煮 キャベツの塩昆布和え 白滝の甘辛炒め 漬物	お好み焼き 牛肉の麻婆炒め 春雨サラダ キャベツの炒め物 めかぶ 漬物	コーンピースオムレツ 豚肉の味噌炒め 和風スパゲティ チンゲン菜の煮びたし もやしのゆかり和え 漬物
1日の合計	556Kcal 26.2g	596Kcal 27.6g	597Kcal 26.2g	629Kcal 26.3g	563Kcal 26.6g	564Kcal 30.4g	596Kcal 30.7g
	7月29日	7月30日	7月31日	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。			
朝食	ごはん みそ汁 イカバーグ ブロッコリーの炒め物 レンコン金平	ごはん みそ汁 炒り豆腐 かぼちゃ煮 おかず生姜	ごはん みそ汁 肉詰めいなり いんげんの炒め物 三色豆	<p style="text-align: center;">★お知らせ★</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">7月のパンの提供日は</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">4・11・18・25になります。</p>			
昼食	メンチカツ ハムステーキ コンソメ炒め 佃煮 キャベツ梅おかか和え	クリームフライ たら味噌焼き ツナマヨ炒め わかめの和え物 大根和風煮	野菜肉巻き アーリオオーリオ 麻婆春雨 オイスター煮 おかか和え				
夕食	鱈の味噌煮 鶏肉の甘酢炒め マカロニソテー 海藻サラダ 大根菜の甘辛炒め 漬物	ねぎ焼き 豚茄子炒め煮 里芋煮 ほうれん草のあさりの煮びたし 海苔塩大豆 漬物	ハムステーキ ピーマンと豚肉の炒め物 がんも煮 おくらのおえ物 人参しりしり 漬物				
1日の合計	628Kcal 29.4g	570Kcal 27.3g	601Kcal 27.4g				

