

7日 献立表

日付	平成29年07月01日(土)	平成29年07月02日(日)	平成29年07月03日(月)	平成29年07月04日(火)	平成29年07月05日(水)	平成29年07月06日(木)	平成29年07月07日(金)	
朝食	御飯 北海道巻き 胡瓜の塩昆布和え キャベツの赤味噌汁	クリームパン オムレツ フロッキーサラダ ミネストローネ 牛乳	御飯 ししゃも オクラめかぶ和え 白味噌汁	御飯 たまごじ ひじきの煮付 白味噌汁 ふりかけ	御飯 煮奴 キャベツのナッツ和え たまねぎ赤味噌汁	御飯 はんべんの煮物 山菜の和え物 味噌汁	御飯 ワインナーソーテー だし巻き 味噌汁	
昼食	郷土料理 岡山ト とどめせ さわらの塩こうじ焼 かぼちゃサラダ 吉備の摘み菜汁 ハームクーヘン	御飯 魚のパン粉焼き 冬瓜のくす煮 たらこスパゲティ コンソメスープ 若あゆ	★DC、2Fうなぎ(ETC) 御飯 麻婆なす 厚揚げの生姜焼き 青菜とえのきの和え物 ソーダゼリー	山菜ごはん さばの味噌煮 筑前煮 白菜の香りとえ 清汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 揚げ豆腐 小松菜のおかか和え なめこ赤味噌汁	ロコモコ丼 オクラのとろろ和え なすの煮浸し ポタージュース	◇七夕◇ 七夕そうめん 夏コロッケ 夏野菜の炊き合わせ	
おやつ				ウエハース アイスティー	ホーロ	どら焼き	七夕デザート	
夕食	御飯 オムレツのミートソースかけ じゃがいものツナ煮 果物 吸い物	御飯 揚げ豆腐 水餃子の酢の物 春雨の味噌汁	御飯 カレイの照り焼き 五目煮豆 大根の甘酢風味 合わせ味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 かに焼売 青梗菜の中華和え 合わせスープ	御飯 赤魚のレモン風味焼 レモンサラダ 切干大根煮 清汁	御飯 豆腐チャンプル じゃが芋のソーテー 小エビのサラダ キャベツあわせ味噌汁	御飯 太刀魚のムニエル 厚揚げの中華風味炒め物 ほうれん草の香味和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 39.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1697 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 50.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 30.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 40.8 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 41.0 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 34.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 41.6 g 食塩 8.9 g	
日付	平成29年07月08日(土)	平成29年07月09日(日)	平成29年07月10日(月)	平成29年07月11日(火)	平成29年07月12日(水)	平成29年07月13日(木)	平成29年07月14日(金)	
朝食	御飯 信田の煮付 小松菜の和え物 わかめ赤味噌汁 梅干し	クロワッサン ハムと野菜のソーテー キャベツのトマト煮 ポタージュース 牛乳	たまご雑炊 里芋の田舎煮 法蓮草のささみ和え 味噌汁	御飯 オクラの和え物 なすの煮付 味噌汁 のり佃煮	御飯 卵豆腐 さつま芋煮物 味噌汁	御飯 ビーマン炒め ピーン酢和え 味噌汁	御飯 日玉焼き カニ風味サラダ 味噌汁	
昼食	御飯 カレイのから揚げ そぼろじゃが煮 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 揚げ豆腐 里芋の煮付け いかの酢味噌和え 味噌汁	御飯 牛肉とキャベツのキムチ炒め きのこのソーテー 大豆サラダ 味噌汁	うどん 五目金平 枝豆とトマトのおろし和え	★DCハイキング★ 御飯 豚カツ 味噌煮 明太ポテトサラダ	★名店監修カレーフェア★ 日乃屋監修温玉カレー 白身魚フライ 大豆サラダ ヨーグルト	炊き込みご飯 さばの塩焼き 春雨の和え物 肉信田の煮物 とろろ昆布のすまし汁 水づかん	
おやつ	おはぎ	ゼリー	アイスクリーム	黒糖蒸しパン・牛乳	抹茶プリン	桃山		
夕食	御飯 鶏つくねの照り煮 豆腐ステーキ甘味噌かけ わかめとしらすの酢の物 のっぺ汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え ひじきの煮物 チンゲン菜の辛子和え 果物	御飯 鱈のみりん醤油焼き シーチキンとアスパラの卵炒め ナムル 味噌汁	御飯 さんまの蒲焼 青梗菜と桜えびの煮浸し 人参サラダ すまし汁	御飯 牛肉焼肉炒め 大根の煮つけ もずく酢 味噌汁	御飯 八宝菜 なすとオクラのソーテー 焼売 卵スープ	御飯 揚げだし豆腐 さつま芋サラダ 金平ごぼう 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 31.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 53.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 47.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 42.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1745 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 55.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1871 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 55.7 g 食塩 11.5 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 42.3 g 食塩 9.6 g	
日付	平成29年07月15日(土)	平成29年07月16日(日)	平成29年07月17日(月)	平成29年07月18日(火)	平成29年07月19日(水)	平成29年07月20日(木)	平成29年07月21日(金)	
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け じゃこおろし 味噌汁	ロールパン スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	雑炊 焼き魚 縮みやソーテー 味噌汁	御飯 だし巻き卵 ハムの和え物 味噌汁 ふりかけ	御飯 五目豆 小松菜のソーテー 味噌汁	御飯 ソテー もやし梅和え 味噌汁	御飯 野菜炒め じゃがいものたらこ和え 味噌汁	
昼食	御飯 ホークンジャー 里芋の煮付け 冷奴 味噌汁	御飯 かきあげ 茄子と厚揚げの照り焼き 胡瓜と茗荷の酢の物 味噌汁	冷やし中華 長いもの白煮 冬瓜と豚肉の旨煮	御飯 えびフライ 切干大根の酢の物 含め煮 味噌汁	御飯 魚のクリームソースかけ ひじきの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁	生妻ごはん 赤魚のゆず風味焼 麩の卵とし 長いものわさび和え 清汁	御飯 鶏肉のスペイン風トマト煮 白菜の香りとえ 金平ごぼう 味噌汁	
おやつ	エクレア	くすまんじゆつ	Caホーロ カルビス	プリン	シークワサータルト	まんじゆつ 冷グリーンティ	フルーツゼリー	
夕食	御飯 えび玉あんかけ チキンケツ 小松菜のキムチ和え 清汁	御飯 白身魚の香梅煮 ビーフソテー えのきのめかぶ和え 味噌汁	御飯 ハヤシライス 海藻サラダ なすのそぼろ煮	御飯 干焼 法蓮草のなめ茸和え 炒り豆腐 清汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き なすの味噌田楽 和風サラダ すまし汁	御飯 えびミックスフライ 小松菜の山菜和え 大根の炒め煮 コンソメスープ	御飯 太刀魚の照り焼 レタスの生姜醤油和え 長芋の白煮 すまし汁	
一日合計	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 42.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1807 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 62.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 54.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 44.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 59.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 33.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 36.7 g 食塩 7.5 g	
日付	平成29年07月22日(土)	平成29年07月23日(日)	平成29年07月24日(月)	平成29年07月25日(火)	平成29年07月26日(水)	平成29年07月27日(木)	平成29年07月28日(金)	
朝食	御飯 生揚げの煮付け 焼き魚 味噌汁	ファミンクパン 北海道焼き スパゲティ コンソメスープ 牛乳	御飯 エビ入りソーテー 切干大根煮 味噌汁 ふりかけ	御飯 卵とし 納豆 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け フロッキーのマヨ和え 味噌汁	御飯 胡瓜の漬け物 里芋の煮付け 味噌汁	御飯 生揚げの煮付け 大根とハムのごま和え 味噌汁 のり佃煮	
昼食	とつもちし御飯 さんまの明太焼き 冷奴 里芋の煮付け 清まし汁	御飯 鮭の幽庵焼き 白菜と茗荷の塩もみ じゃがバター 味噌汁	御飯 牛肉の味噌だれ焼き 長芋の和え物 フロッキーのカニあんかけ すまし汁	二王用丑一 つな牛丼 炊き合わせ 白菜の甘酢漬け 味噌汁	麦ごはん カレイのおろし煮 とろろ 肉信田の煮付け 味噌汁	◇すいかの日◇ 鶏五目ごはん 白身魚の柚子味噌焼き フロッキーと卵のソーテー すいか	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 油揚げとしめじのごま和え なすの揚げ煮 味噌汁	
おやつ	あんぱん	ハッピーターン・甘酒	ブルーチェ	シュウクリーム	まるごとバナナ	まんじゆつ	アイスクリーム	
夕食	御飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	御飯 タンダーリーチキン ひじきの青菜炒め 果物 味噌汁	御飯 鱈の味噌漬け焼き 冬瓜のくす煮 小松菜のからし和え 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ ミニコロッケ キャベツと佃煮の和えもの 清汁	御飯 鶏と冬瓜の旨煮 ひじきの煮付 法蓮草のからし和え 味噌汁	御飯 クリームシチュー ビーマンと舞茸のバター炒め 豆腐サラダ フルーツゼリー	御飯 かにボールの煮物 和風ハンバーグ 長芋の梅肉和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1747 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 57.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 60.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 23.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 54.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 45.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 24.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 40.8 g 食塩 9.6 g	
日付	平成29年07月29日(土)	平成29年07月30日(日)	平成29年07月31日(月)				日間平均	
朝食	御飯 いんげん和え物 白菜とつくねの煮物 味噌汁 ふりかけ	黒糖パン オムレツ カリフラワーのサラダ ワインナーのポトフ 牛乳	御飯 卵とし ほうれん草の和え物 味噌汁				朝食	エネルギー 393 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.3 g 食塩 2.6 g
昼食	御飯 フライ盛合わせ マリネサラダ こんにやくのピリ甘辛煮 コンソメスープ	御飯 鶏肉と茄子の揚げ出し がんもの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁	★名店監修カレーフェア★ エチオピア監修ビーフカレー ハンバーグ ツナサラダ ヨーグルト				昼食	エネルギー 701 kcal 蛋白質 28 g 脂質 20.6 g 食塩 3.2 g
おやつ	ビスコ フルーツジュース	マーファカオ	ムース					
夕食	御飯 煮豚 さつま芋サラダ 切干大根の酢の物 清汁	御飯 松風焼き 冬瓜とそぼろエビあんかけ 卵豆腐 すまし汁	御飯 五目卵焼き 青梗菜の塩炒め 大根のなます もやしの味噌汁				夕食	エネルギー 550 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.4 g 食塩 2.9 g
一日合計	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 52.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1750 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 57.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 53.0 g 食塩 9.1 g				合計	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 45.5 g 食塩 8.7 g

I