

7月 献立表

日付	平成30年07月01日(日)	平成30年07月02日(月)	平成30年07月03日(火)	平成30年07月04日(水)	平成30年07月05日(木)	平成30年07月06日(金)	平成30年07月07日(土)	
朝食	クリームパン オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 牛乳	御飯 北海道卵焼き 北白菜の和え物 キャベツの赤味噌汁	御飯 しゃも ひじきの和え物 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 イカ団子の煮物 キャベツのナッツ和え 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 山菜の和え物 味噌汁	御飯 ウィンナーソー だし巻き 味噌汁	
昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 冬瓜のくす煮 たらこスパゲティ コンソメスープ	郷土料理北海道 とうもろこし御飯 鮭のチャンチャン焼き風 じゃがバター(きたあかり) 青菜のこんぶ和え	御飯 麻婆なす 厚揚げの生姜焼き ほうれん草の香味め和え すまし汁	御飯 さばの味噌煮 筑前煮 白菜の香りし すまし汁	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 オクラのどろろ和え なすの煮浸し ポタージュスープ	◇七夕◇ 御飯 七夕そうめん 野菜コロケ 夏野菜の炊き合わせ	
おやつ	ハームクーヘン ヤクルト	若あゆ	ソーダセリ	ウエハース カルビス	マンゴームース	★ロールケーキの日★ ロールケーキ	七夕デザート	
夕食	御飯 カレーの照り焼き 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 わかめスープ	御飯 スパニッシュオムレツ じゃがいものソナ 水餃子の酢の物 コンソメスープ	御飯 擬製豆腐 水餃子の酢の物 味噌汁	御飯 赤魚のレモン風味焼 キャベツサラダ 切干大根煮 漬汁	御飯 豆腐チャンプル じゃが芋のソテー 小エビのサラダ キャベツあわせ味噌汁	御飯 魚のパン粉焼き 厚揚げの中華風味炒め物 オクラめかぶ和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 38.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 47.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 38.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 45.5 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 40.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 38.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 31.1 g 食塩 8.9 g	
日付	平成30年07月08日(日)	平成30年07月09日(月)	平成30年07月10日(火)	平成30年07月11日(水)	平成30年07月12日(木)	平成30年07月13日(金)	平成30年07月14日(土)	
朝食	クロワッサン ハムと野菜のソテー たまごサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 信田の煮付 小松菜の和え物 玉ねぎの赤味噌汁 梅干し	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 白玉焼 かニ風味サラダ 味噌汁	御飯 卵豆腐 さつま芋煮物 味噌汁	御飯 ビーマン炒め ボン酢和え 味噌汁	御飯 もやしの和え物 なすの煮付け 味噌汁 のり佃煮	御飯 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
昼食	御飯 さんまの照り焼き そぼろじゃが煮 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 鮮塩焼き 里芋の煮付け いかの酢味噌和え 漬まし汁	御飯 牛肉とキャベツのキムチ炒め きのこのソテー 大豆サラダ 味噌汁	わかめ御飯 うどん 五目金平 とろろ	御飯 赤魚の揚げおろし煮 味噌煮 明太ポテトサラダ 味噌汁	★カレーフェア★ ロースカツのせ100時間カレー 野菜サラダ 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	
おやつ	蒸しパン ヤクルト	セリ	アイスクリーム	桃山	抹茶プリン	黒糖蒸しパン 牛乳	Caホーロ カルビス	
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 チンゲン菜の辛子と和え えのきの味噌汁	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 すまし汁(白菜)	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 なすとオクラのソテー 焼売 卵スープ	御飯 揚げだし豆腐 さつまサラダ 金平大根 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1976 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 68.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 36.4 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 46.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 35.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 36.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 51.2 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 42.8 g 食塩 8.5 g	
日付	平成30年07月15日(日)	平成30年07月16日(月)	平成30年07月17日(火)	平成30年07月18日(水)	平成30年07月19日(木)	平成30年07月20日(金)	平成30年07月21日(土)	
朝食	ロールパン プレーンオムレツ アスパラのたらこマヨ和え コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け キャベツのビーナッツ和え 味噌汁	御飯 ツナソテー 絹さやソテー 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 小松菜のソテー 味噌汁	御飯 野菜炒め もやし梅和え 味噌汁	御飯 焼き魚 じゃがいものたらこ和え 味噌汁	御飯 焼き魚 じゃがいものたらこ和え 味噌汁
昼食	御飯 ポークジンジャー 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 冬瓜と茗荷の酢の物 すまし汁(白菜)	御飯 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 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	御飯 海藻サラダ 含め煮 味噌汁	ニ玉用ニ一 うな丼 炊き合わせ 白菜の甘酢漬け あけの味噌汁	御飯 鶏肉のスペイン風トマト煮 白菜の香りし和え 金平大根 コンソメスープ	
おやつ	カステラ	くすまんしゆつ	水ようかん	プリン	シークワーサータルト	まんしゆつ 冷グリーンティ	フルーツセリ	
夕食	御飯 えび玉あんかけ チキンナゲット 小松菜のキムチ和え 中華スープ	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 魚のクリームソースがけ ひじきの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 干種焼 法蓮草のなめ茸和え 炒り豆腐 漬汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き なすの味噌田楽 和風サラダ 味噌汁	御飯 牛肉コロケ キャベツのビーナッツ和え 大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	御飯 太刀魚の照り焼 レタスの生姜醤油和え 長芋の白煮 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 50.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 45.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 43.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1954 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 77.4 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1745 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 47.1 g 食塩 11.2 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 43.3 g 食塩 8.1 g	
日付	平成30年07月22日(日)	平成30年07月23日(月)	平成30年07月24日(火)	平成30年07月25日(水)	平成30年07月26日(木)	平成30年07月27日(金)	平成30年07月28日(土)	
朝食	デニッシュパン 北海道卵焼き スパゲティ コンソメスープ 牛乳	御飯 生揚げの煮付け ししゃも 味噌汁	御飯 エビ入りソテー 切干大根煮 味噌汁 ふりかけ	御飯 生揚げの煮付け 納豆 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	御飯 胡瓜の漬け物 里芋の煮付け 味噌汁	御飯 卵とじ 大根とハムのごま和え 味噌汁 のり佃煮	
昼食	菜飯 さんまの明太焼き ほうれん草のなめ茸和え 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 タンダーチキン 長芋の和え物 ブロッコリーのカニあんかけ コンソメスープ	★カルシウムを摂ろう!★ 御飯 赤魚のゆず風味焼 ひじきと大豆のサラダ 小松菜としらすの和え物 味噌汁	麦ごはん 鶏と冬瓜の旨煮 とろろ 肉信田の煮付け 味噌汁	◇すいかの日◇ 御飯 白身魚の柚子味噌焼き ブロッコリーと卵のソテー 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	ハッピーターン ヤクルト	あんぱん 牛乳	フルーツ プリン	ウエハース 牛乳	まごころバナナ	まんしゆつ	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 牛肉の味噌だれ焼き ひじきの青菜炒め 焼きなす 味噌汁	御飯 鱈の粕漬け 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 ミニコロケ キャベツと佃煮の和えもの コンソメスープ	御飯 カレーのおろし煮 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 フルーツセリ	御飯 カレーの照り焼き えびホールの煮物 長芋の梅肉和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1959 kcal 蛋白質 79.0 g 脂質 69.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 41.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 27.9 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 50.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 45.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 24.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 31.6 g 食塩 9.6 g	
日付	平成30年07月29日(日)	平成30年07月30日(月)	平成30年07月31日(火)				日間平均	
朝食	黒糖パン オムレツ カリフラワーのサラダ ウィンナーのポトフ 牛乳	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	御飯 かに高野の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁				朝食 エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g	
昼食	御飯 フライ盛合わせ マリネサラダ 大根のヒリ甘辛煮 コンソメスープ	★カレーフェア★ ハンバーグのせ欧風カレー ツナサラダ ヨーグルト	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				昼食 エネルギー 725 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 21.3 g 食塩 3.2 g	
おやつ	ビスコ ヤクルト	マーラーカオ	ムース					
夕食	御飯 煮豚 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ 漬汁	御飯 カレーの照り焼き 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 538 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.3 g 食塩 3.1 g	
一日合計	エネルギー 1879 kcal 蛋白質 55.6 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 67.3 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 60.3 g				合計 エネルギー 1651 kcal 蛋白質 65.6 g	

合計	脂質	64.4 g	脂質	39.7 g	脂質	43.7 g	計	脂質	44.5 g
	食塩	9.3 g	食塩	9.8 g	食塩	8.8 g		食塩	8.8 g

よっかいち諧朋苑

