

7月 献立表

日付	令和元年07月01日(月)	令和元年07月02日(火)	令和元年07月03日(水)	令和元年07月04日(木)	令和元年07月05日(金)	令和元年07月06日(土)	
朝食	御飯 ワインナーソーテー もやしゆかり和え 味噌汁	御飯 北海卵巻き 白菜の和え物 キャベツの赤味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 白菜の和え物 白味噌汁	御飯 たまごどじ ひじきの煮付 白味噌汁 ふりかけ	御飯 温泉卵 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	
昼食	♪郷土料理♪徳島 いり飯 大刀魚の照り焼き 出し巻き卵 ならえ ふしめん汁	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	御飯 麻婆なす 厚揚げの生姜焼き ほうれん草の香味うめ和え 中華スープ	御飯 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	御飯 ハンバーグ オクラのどろろ和え なすの煮浸し コンソメスープ	
おやつ	さつまいもまんじゅう	まんじゅう	ソーダゼリー	ウエハース フルーツジュース	まんじゅう	ロールケーキ	
夕食	御飯 肉に焼売 青菜の中華和え わかめスープ	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 スパニッシュオムレツ じゃがいものツナ煮 酢の物 コンソメスープ	御飯 揚げ豆腐 餃子 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 赤魚のレモン風味焼 卵豆腐 切干大根煮 清汁	御飯 豆腐チャンプル じゃがいものソーテー 小エビのサラダ キャベツあわせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1734 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 52.2 g 食塩 12.7 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 30.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 32.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 40.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 42.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 33.2 g 食塩 7.9 g	
日付	令和元年07月07日(日)	令和元年07月08日(月)	令和元年07月09日(火)	令和元年07月10日(水)	令和元年07月11日(木)	令和元年07月12日(金)	令和元年07月13日(土)
朝食	御飯 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 出し巻き卵 なすの煮付け 味噌汁 ゆかり煮	御飯 信松菜の和え物 小松菜の赤味噌汁 梅干し	たまご雑炊 じゃがいもの煮物 法蓮草のささみ和え 味噌汁	御飯 目玉焼き かニ風味サラダ 味噌汁	御飯 卵と豆腐 さつま芋煮物 味噌汁	御飯 温泉卵 ホシ和え 味噌汁
昼食	御飯 七タそうめん 夏のコロック 豆のくす煮	御飯 さばの塩焼き 春雨の和え物 肉信田の煮物 とろろ昆布の清汁	御飯 鮮塩焼き 里芋の煮付け いかの酢味噌和え 清汁	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	ゆかり御飯 うどん 五目金平 ツナサラダ	★中華フェア★ 福建炒飯 鶏の唐揚げみぞれかけ 野菜サラダ 中華スープ	御飯 赤魚のおろし煮 味噌煮 明太子ポテトサラダ 味噌汁
おやつ	七タデザート	カップケーキ	ゼリー	アイスクリーム	桃山	マンゴープリン	黒糖蒸しパン 牛乳
夕食	御飯 魚のパン粉焼き 厚揚げの中華炒め物 オクラめかぶ和え 味噌汁	御飯 揚げだし豆腐 さつま芋サラダ 金平大根 味噌汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え ひじきの煮物 テンゲン菜の辛子和え えのきの味噌汁	御飯 鯖のみりん醤油焼き シーキンとアスパラの卵炒め ナムル 清汁(白菜)	御飯 さんまの蒲焼 青菜と桜えびの煮浸し 人参サラダ 清汁	御飯 卵とじ 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 焼売スープ
一日合計	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 43.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 49.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 32.0 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 45.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 39.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 47.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 46.1 g 食塩 10.2 g
日付	令和元年07月14日(日)	令和元年07月15日(月)	令和元年07月16日(火)	令和元年07月17日(水)	令和元年07月18日(木)	令和元年07月19日(金)	令和元年07月20日(土)
朝食	御飯 ロールパン ブレンオムレツ アスパラのたらマヨ和え コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐のくす煮 なすの生姜和え 味噌汁 ゆかり煮	御飯 粉高野の煮つけ キャベツのピーナツ和え 味噌汁	雑炊 ソナーソーテー 目玉焼き 味噌汁	御飯 だし巻き卵 小松菜の和え物 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 野菜炒め 出し巻き卵 味噌汁
昼食	御飯 焼肉風炒め キャベツの酢の物 サイコロポテトサラダ 味噌汁	御飯 ホークジンジャー じゃが芋の煮付け 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 清汁(白菜)	御飯 冷やし中華 長いもの短冊揚げ 冬瓜と豚肉の旨煮 味噌汁	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	ハヤシライス 長崎大根の煮浸し 含め煮 コンソメスープ	御飯 白身魚の柚子味噌焼き ブロックリーと卵のソーテー すいか 粕汁
おやつ	Caホーロ ヤクルト	カステラ	くすまんじゅう	水よつかん	マンゴープリン	まんじゅう 冷クリンティ	シークワーサータルト
夕食	御飯 カレイの照り焼き もやし梅肉和え 南瓜の煮付 清汁	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 コンソメスープ	御飯 白身魚の香梅煮 ピーナツソーテー えのきのめかぶ和え 味噌汁	御飯 魚のクリームソースかけ ひじきの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 干練焼 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 味噌汁	御飯 牛肉コロック キャベツのピーナツ和え 大根の炒め煮 味噌汁
一日合計	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 39.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 36.8 g 食塩 9.3 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 1753 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 52.3 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 42.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1958 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 71.7 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 39.2 g 食塩 9.9 g
日付	令和元年07月21日(日)	令和元年07月22日(月)	令和元年07月23日(火)	令和元年07月24日(水)	令和元年07月25日(木)	令和元年07月26日(金)	令和元年07月27日(土)
朝食	御飯 ハダースティックパン ポテトサラダ 野菜ソーテー ポタージュース	御飯 卵とじ 大根とハムのごま和え 味噌汁 ゆかり煮	御飯 もやしのソーテー 温泉卵 味噌汁	御飯 エビ入りソーテー 切干大根煮 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが マカロニサラダ 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロックリーのマヨ和え 味噌汁	御飯 胡瓜の漬け物 えび茶巾の煮物 味噌汁
昼食	御飯 鶏肉のスペイン風トマト煮 白菜の香りとえ 金平大根 コンソメスープ	菜飯こぼん 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	☆中華フェア☆ 香港やきそば 餃子 ブロックリーのカニあんかけ 中華スープ	御飯 赤魚のゆず風味焼 ひじきと大豆のサラダ 小松菜とらすの和え物 豆腐のわかめ味噌汁	麦ごはん 鶏と冬瓜の旨煮 とろろ 肉信田の煮付け 味噌汁	一土用丑一 うな丼 冬瓜のくす煮 白菜の甘酢漬け あけの味噌汁
おやつ	フルーツゼリー	アイスクリーム	あんぱん 牛乳	杏仁豆腐	ハムクーヘン	なごやん	りんごゼリー
夕食	御飯 大刀魚の照り焼 レタスの生姜醤油和え 長芋の白煮 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 焼売 ナムル 中華スープ	御飯 豚肉の味噌だれ焼き ひじきの青菜炒め 焼きなす 味噌汁	御飯 鯖の粕漬け 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 ミニコロッケ キャベツと佃煮の和えもの コンソメスープ	御飯 カレイのおろし煮 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 ピーマンと舞茸のバター炒め 豆腐サラダ コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 52.2 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 48.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 45.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 30.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 40.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 42.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 40.0 g 食塩 8.7 g
日付	令和元年07月28日(日)	令和元年07月29日(月)	令和元年07月30日(火)	令和元年07月31日(水)	月間平均		
朝食	御飯 ねじりパン 北海卵焼き スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのサラダ 味噌汁	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 381 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g	
昼食	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 油揚げとめじろのごま和え なすの揚げ煮 味噌汁	御飯 クリームコロッケ ツナサラダ 大根のピリ甘辛煮 コンソメスープ	御飯 カレーライス ハンバーグ ツナサラダ 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	昼食	エネルギー 721 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.6 g 食塩 3.4 g	
おやつ	ハッピーターン ヤクルト	ビスコ 牛乳	マーボーカツ	ムース	夕食	エネルギー 526 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.8 g 食塩 3.1 g	
夕食	御飯 カレイの照り焼き えびボールの煮物 長芋の梅肉和え 味噌汁	御飯 豚肉のこったり味噌煮 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ 清汁	御飯 カレイの照り焼き 冬瓜とそぼろエビあんかけ ごま豆腐 すまし汁	御飯 五目卵焼き 青菜の塩炒め 大根のなます もやしの味噌汁	夕食	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 35.5 g 食塩 8.6 g	
一日合計	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 35.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1814 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 56.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 2064 kcal 蛋白質 86.7 g 脂質 61.4 g 食塩 13.2 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 43.7 g 食塩 8.8 g	合計	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 43.8 g 食塩 9.2 g	

