

7月 献立表

日付	令和03年07月01日(木)	令和03年07月02日(金)	令和03年07月03日(土)	令和03年07月04日(日)	令和03年07月05日(月)	令和03年07月06日(火)	令和03年07月07日(水)	
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け 高野豆腐の煮付け キャベツの赤味噌汁	御飯 北海卵焼き ひじきの煮付け 白味噌汁 ふりかけ	御飯 ししゃも オクラめかぶ和え 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 クリームパン オムレット フロッキーサラダ ミネストローネ 牛乳	御飯 イカ団子の煮物 キャベツのナッツ和え 赤味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 山菜の和え物 味噌汁	御飯 ウィンナーソーテー だし巻き 味噌汁	
昼食	♪B級グルメ三重♪ 亀山みそ焼きうどん さわらの塩こうじ焼 菜花のお浸し 清汁	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	御飯 麻婆なす 厚揚げの生姜焼き 青菜とえのきの和え物 清汁	御飯 さばの味噌煮 筑前煮 白菜の香り 和え物 清汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 揚げ豆腐 小松菜のおかか 和え物 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 ポタージュスープ	◇七夕◇ ゆかり御飯 七夕豆腐めん 星型ハンバーグ 夏野菜の炊き合わせ 夏夕テサート	
おやつ	ハームクーヘン	若あゆ	田舎まんじゅう	ウエハース ヤクルト	ハームクーヘン	どら焼き		
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 コンソメスープ	御飯 揚げ豆腐 揚げ豆腐 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 カレイの照り焼き 五目煮豆 大根の甘酢風味 わかめ味噌汁	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 赤魚のレモン風味焼 かぼちゃサラダ 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 厚揚げの中華炒め物 ほうれん草のゆず和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 46.0 g 食塩 12.2 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 43.9 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 37.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 51.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 36.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 32.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1737 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 54.9 g 食塩 9.7 g	
日付	令和03年07月08日(木)	令和03年07月09日(金)	令和03年07月10日(土)	令和03年07月11日(日)	令和03年07月12日(月)	令和03年07月13日(火)	令和03年07月14日(水)	
朝食	御飯 信田の煮付け 小松菜の和え物 わかめ赤味噌汁 梅干し	御飯 オクラの和え物 なすの煮付け 味噌汁	たまご雑炊 厚揚げの田舎煮 法蓮草のささみ 和え物 味噌汁	ミルクパン ハムと野菜のソーテー キャベツのトマト煮 ポタージュスープ 牛乳	御飯 卵豆腐 さつま芋煮物 味噌汁	御飯 ヒーマン炒め ボン酢和え 味噌汁 のり佃煮	御飯 日玉焼き かニ風味サラダ 味噌汁	
昼食	御飯 カレイのから揚げ そばろじゃが煮 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 カレーラーメン 五目金平 枝豆とトマトのおろし 和え物	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	御飯 鮭塩焼き 里芋の煮付け いかの酢味噌和え 味噌汁	御飯 エビカツ 味噌煮 明太ポテトサラダ 清汁	★世界の御飯フェア★ メキシカンサラダライス 白身魚フライ フロッキーサラダ コンソメスープ	炊き込みご飯 さばの塩焼き 春雨の和え物 肉信田の煮物 とうろ昆布の清汁	
おやつ	おはき	ゼリー	アイスクリーム	楽しくれ ヤクルト	黒糖蒸しパン 牛乳	桃山	水ようかん	
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 和え物 豆腐の清汁	御飯 たららの香梅煮 シーチキンとアスパラの卵炒め ナムル 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 カレイの蒲焼 大根の煮つけ もずく酢 味噌汁	御飯 牛焼肉炒め 青梗菜と桜えびの煮浸し 人参サラダ 清汁	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 1604 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 31.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1864 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 56.4 g 食塩 13.2 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 51.5 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1796 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 56.2 g 食塩 12.0 g	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 37.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1823 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 70.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 53.2 g 食塩 8.9 g	
日付	令和03年07月15日(木)	令和03年07月16日(金)	令和03年07月17日(土)	令和03年07月18日(日)	令和03年07月19日(月)	令和03年07月20日(火)	令和03年07月21日(水)	
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け じゃこおろし 味噌汁	御飯 だし巻き卵 ハムの和え物 味噌汁 ふりかけ	雑炊 焼き魚 縮みやソーテー 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	御飯 五目豆腐 小松菜のソーテー 味噌汁	御飯 ツナソーテー もやし梅和え 味噌汁	御飯 野菜炒め じゃがいものたらこ 和え物 味噌汁	
昼食	御飯 豚の生姜焼き 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	わかめ御飯 冷やし中華 長いもの白煮 冬瓜と豚肉の旨煮 味噌汁	御飯 魚のクリームソースがけ ひじきの煮物 フロッキーのごま 和え物 味噌汁	御飯 エビフライ 切干大根の酢の物 含め煮 味噌汁	生姜ごぼん 赤魚のゆず風味焼 いかの卵とし キャベツのわさび 和え物 清汁	御飯 鶏肉のスペイン風 トマト煮 白菜の香り 和え物 金平ごぼう 味噌汁	
おやつ	ソフトル	くすまんじゅう	Caホーロ カルビス	楽しくれ ヤクルト	シークワサータルト	まんじゅう 冷クリンティ	フルーツゼリー	
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 和え物 清汁	御飯 白身魚の香梅煮 ビーフソテー なすのめかぶ 和え物 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 海藻サラダ なすのそぼろ煮 味噌汁	御飯 三種焼 法蓮草のなめ茸 和え物 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 清汁	御飯 サーモンフライ 小松菜のお浸し 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 和え物 じゃが芋の白煮 清汁	
一日合計	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 53.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1745 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 48.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1782 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 60.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 51.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 40.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 29.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 33.6 g 食塩 9.4 g	
日付	令和03年07月22日(木)	令和03年07月23日(金)	令和03年07月24日(土)	令和03年07月25日(日)	令和03年07月26日(月)	令和03年07月27日(火)	令和03年07月28日(水)	
朝食	御飯 生揚げの煮付け 焼き魚 味噌汁	御飯 卵とし 納豆 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	スナックパン 北海卵焼き フロッキーのマヨ 和え物 コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け 胡瓜の漬け物 味噌汁	御飯 エビサラダ 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 和え物 味噌汁 のり佃煮	
昼食	どつものし御飯 さばの明太焼き 冷奴 冬瓜のそぼろあん かけ 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 清汁	御飯 牛肉の味噌だれ焼き 長芋の和え物 豆腐のくす煮 味噌汁	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 油揚げとしめじのごま 和え物 なすの煮付け 味噌汁	麦ごぼん 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◇ 鶏五目ごぼん 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 粕汁	一土用丑一 うな丼 炊き合わせ 白菜の甘酢漬 け 味噌汁 ムース	
おやつ	あんぱん 牛乳	ハームクーヘン	ブルーチェ	カステラ	まるごとバナナ	まんじゅう		
夕食	御飯 麻婆豆腐 えびマヨ ナムル 中華スープ	御飯 タンダーチキン ひじきの青菜炒め 果物 味噌汁	御飯 鰯の粕漬 冬瓜のくす煮 小松菜のからし 和え物 味噌汁	御飯 スパニッシュオム レツ ミニロケ キャベツと佃煮の 和え物 味噌汁	御飯 鶏と冬瓜の旨煮 ひじきの煮付 法蓮草のからし 和え物 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 かニボールの煮物 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 1729 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 57.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 41.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 49.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1878 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 73.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 24.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 24.5 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1844 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 62.0 g 食塩 9.9 g	
日付	令和03年07月29日(木)	令和03年07月30日(金)	令和03年07月31日(土)	日間平均			朝	
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	御飯 鮭塩焼き 玉ねぎとかまぼこ のごま和え 南瓜の赤味噌汁	御飯 卵とし ほうれん草の和え物 味噌汁				朝	エネルギー 391 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.6 g 食塩 2.5 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 煮 コンソメスープ	★世界の御飯フェア★ 海南鶏飯 白菜の煮浸し ツナサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉と茄子の揚げ 出し かんもの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁				昼	エネルギー 713 kcal 蛋白質 27 g 脂質 21.8 g 食塩 3.5 g
おやつ	ソフトクッキー フルーツソース	マーマレード	アイスクリーム				食	
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 清汁	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	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.9 g
一日合計	エネルギー 1852 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 59.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 38.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 35.4 g 食塩 7.9 g				合	エネルギー 1659 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.5 g 食塩 8.9 g

