

				7月 1日(水)	7月 2日(木)	7月 3日(金)	7月 4日(土)
朝				ジャムパン 卵スープ ウインナーとじゃがいものコンソメ煮 牛乳	チョコパン アスパラのコンソメスープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(ほうれん草) トマトチキンビーンズ スパサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(しいたけ) ジャーマンポテト キャベツのフレンチサラダ 牛乳
昼 食				御飯 ベーコンスープ チキンソテー トマトソース キャベツのおかか和え 果物	御飯 冷やしうどん 鯖の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 果物	御飯 味噌汁(キャベツ) 蒸し魚の醤油たれかけ ブロッコリーサラダ ヨーグルトムース	御飯 味噌汁(まいたけ) 鶏のから揚げ インゲンとちくわの煮物 枝豆ツナサラダ
夕 食				御飯 すまし汁(えのき) 鯖のみそ焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ	御飯 中華スープ(にら) 回鍋肉 焼売 春雨の酢の物	御飯 すまし汁(豆腐) 鯖のあんかけ 冬瓜の煮物 青梗菜の胡麻和え	御飯 すまし汁(はんぺん) 豚肉のオイスターソース炒め もやしのソテー なます
おやつ				吹雪まんじゅう	ふかし芋	栗まんじゅう	カステラ
				エネルギー 1323kcal 蛋白質 56.6g 脂質 30.0g 塩分 6.5g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 57.2g 脂質 45.1g 塩分 8.6g	エネルギー 1295kcal 蛋白質 58.2g 脂質 29.6g 塩分 7.1g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.8g 塩分 8.6g



献立表



	7月 5日(日)	7月 6日(月)	7月 7日(火)	7月 8日(水)	7月 9日(木)	7月 10日(金)	7月 11日(土)
朝	御飯 味噌汁(なめこ) ほうれん草と卵のソテー きゅうりの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜のコンソメ煮 オクラのとろろ和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) がんもの煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子の照り焼き シラスのおろし和え 牛乳	クリームパン キノココンソメスープ 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(さつまいも) もやしのソテー キャベツのコーン和え 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) ネギ入り炒り卵 わかめのサラダ 牛乳
昼	御飯 すまし汁(もみじ麩) カレイの中華あんかけ	御飯 味噌汁(大根) 牛肉の卵とじ	七夕そうめん かき揚げ 白菜のゆかり和え	御飯 味噌汁(里芋) 白身魚の柚あんかけ ごぼうそぼろ炒め ひじきサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ギョーザ みかんフルーチェ	チキンカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	御飯 すまし汁(手毬麩) 白身魚フライ カリフラワーベーコン炒め 果物
食	ピーマンの炒め煮 キャベツの海苔和え	じゃが芋のベーコン炒め 青梗菜の中華和え					
タ	御飯 コンソメスープ 鶏肉のおろしかけ	御飯 オニオンスープ イワシの梅煮	御飯 すまし汁(卵豆腐) 鰯のつけ焼き 大根のきんぴら 果物	御飯 すまし汁(えのき) ポークチャップ ほうれん草の卵炒め 果物	御飯 味噌汁(小松菜) あじのおろしかけ かぼちゃのいとし煮 オクラの青じそ和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のみそ焼き ささみとピーマン炒め 果物	御飯 コンソメスープ 鶏モモの照り焼き じゃが芋の煮物 スパサラダ
食	青梗菜とかにかまの煮物 もやしの青じそ和え	ひじき煮豆 果物					
おやつ	ストロベリーババロア	抹茶饅頭	七夕ゼリー	ドーナツ	いももち	せんべい	トウモロコシプリン
	エネルギー 1308kcal 蛋白質 54.5g 脂質 33.9g 塩分 7.2g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 56.1g 脂質 36.3g 塩分 8.6g	エネルギー 1303kcal 蛋白質 48.7g 脂質 27.1g 塩分 7.8g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 63.4g 脂質 34.8g 塩分 9.0g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 54.9g 脂質 44.2g 塩分 6.7g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 51.2g 脂質 39.4g 塩分 8.0g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 57.7g 脂質 50.7g 塩分 8.0g



献立表



	7月 12日(日)	7月 13日(月)	7月 14日(火)	7月 15日(水)	7月 16日(木)	7月 17日(金)	7月 18日(土)
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ キャベツサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 切干大根の煮物 人参と蒸し鶏のサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 白菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 野菜炒め サツマイモサラダ 牛乳	あんぱん ポトフ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の含め煮 しらすおろし 牛乳	御飯 味噌汁(さつまいも) 鶏と根菜の煮物 切干大根のサラダ 牛乳
昼食	御飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と揚げの煮びたし ミモザサラダ	御飯 味噌汁(じゃがいも) すき焼き オクラのおかか和え イチゴフルーチェ	御飯 すまし汁(かまぼこ) 和風おろしハンバーグ 炒り豆腐 ほうれん草のナムル	プルコギ丼 すまし汁(花麴) ひじきの煮物 果物 	御飯 味噌汁(かぼちゃ) ひらすの西京焼き 青梗菜とちくわの炒め物 フルーチェ	御飯 ベジタブルスープ タラのチーズソース じゃがいものツナ煮 果物	御飯 トマトスープ 魚のピカタ 洋野菜の吉野煮 柚和え
夕食	御飯 味噌汁(水菜) 鰯の塩焼き 春雨とピーマン炒め 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) イワシの山椒煮 茄子のみそ炒め うぐいす豆煮	御飯 味噌汁(冬瓜) 海老の卵とじ ブロッコリーとツナのソテー 果物	御飯 赤だし メバルの煮つけ ごぼう炒め ピーマンのおかか和え	御飯 すまし汁(えのき) 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ煮 白菜の柚味噌和え	御飯 味噌汁(もやし) 鶏肉とピーマン炒め ビーフンソテー キャベツのもろみ和え	御飯 すまし汁(玉ねぎ) エビチリ風 ほうれん草のサラダ 果物
おやつ	グレープゼリー	カフェオレゼリー	デミケーキ	リンゴゼリー	紫芋饅頭	バームクーヘン	梅ゼリー
	エネルギー 1420kcal 蛋白質 65.1g 脂質 30.7g 塩分 8.6g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 56.5g 脂質 43.6g 塩分 8.1g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 57.9g 脂質 46.1g 塩分 8.9g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 49.4g 脂質 25.1g 塩分 9.5g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.5g 塩分 6.7g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 60.8g 脂質 29.4g 塩分 7.7g	エネルギー 1268kcal 蛋白質 52.8g 脂質 17.9g 塩分 7.2g



献立表



	7月 19日(日)	7月 20日(月)	7月 21日(火)	7月 22日(水)	7月 23日(木)	7月 24日(金)	7月 25日(土)
朝	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 小松菜のコンソメ煮 豆サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 大根のそぼろ煮 キャベツマリネ 牛乳	御飯 味噌汁(卵) 茄子の煮物 ブロッコリーの胡麻和牛乳	チョコパン 豆乳スープ ソーセージソテー 牛乳	キャロットパン オムレツ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 里芋と厚揚げの煮物 なめたけおろし 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ	御飯 味噌汁(根菜) 豚肉のオニオンソース	御飯 中華スープ 八宝菜	ハヤシライス チキンナゲット フルーチェ	御飯 味噌汁(大根) チーズ入りチキンカツ	御飯 味噌汁(まいたけ) ニシンの生姜煮	御飯 味噌汁(根菜) チキンの青じそソース
食	パスタソテー みかんフルーチェ	かぼちゃの煮物 ミックスフルーツ	冬瓜の煮物 果物		はんぺんの磯辺焼き ビーフンサラダ	けんちん煮 焼きナス	ツナと白菜の旨煮 玉ねぎの和風サラダ
夕	御飯 すまし汁(豆腐) つくねの煮物	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ	御飯 のっぺい汁風 ぶりの甘酢あんかけ	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め	御飯 すまし汁(そうめん) 海老の中華煮	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮
食	きゅうりの梅和え 果物	カリフラワーの煮びたし マッシュポテト	切り昆布の煮物 もやしとちくわのナムル	冷奴 果物	ひじき入りサラダ 果物	キャベツと揚げの煮びたし 果物	ブロッコリーの葛煮 スパサラダ
おやつ	サツマイモのマーマレード煮	カステラ	ヨーグルト黒蜜かけ	ドーナツ	マンゴープリン	おはぎ	抹茶プリン
	エネルギー 1453kcal 蛋白質 45.4g 脂質 32.3g 塩分 5.9g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 51.3g 脂質 26.7g 塩分 8.3g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 54.0g 脂質 33.2g 塩分 8.5g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 56.5g 脂質 60.3g 塩分 7.3g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 53.0g 脂質 32.8g 塩分 8.6g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 57.6g 脂質 41.5g 塩分 7.4g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35.7g 塩分 8.6g



献立表



	7月 26日(日)	7月 27日(月)	7月 28日(火)	7月 29日(水)	7月 30日(木)	7月 31日(金)	
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 厚焼き玉子 キャベツのおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(えのき) 切干大根の炒め煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) マカロニソテー パンプキンサラダ 牛乳	クリームパン ベーコンスープ スクランブルエッグ 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 大根の煮物 おからごぼう 牛乳	
昼	土用の丑の日チラシ寿司 そば汁(そば) 青梗菜と油揚げの煮物	御飯 味噌汁(エリンギ) 豚じゃが	高菜チャーハン 卵スープ 焼売	御飯 根菜汁 ポテトコロケ	御飯 味噌汁(さつまいも) チンジャオロース	御飯 野菜汁 メンチカツ	
食	果物 	たらこ和え 果物	杏仁ムース	大根キムチサラダ 果物	青菜のソテー ミックスフルーツ	冬瓜の煮物 錦糸和え	
夕	御飯 味噌汁(しいたけ) タラの竜田揚げ	御飯 ポテトスープ 鶏肉の照り焼き	御飯 すまし汁(かにかま) サバの味噌煮	御飯 コンソメスープ 酢どり風	御飯 味噌汁(大根) ほきの塩焼き	御飯 すまし汁(小松菜) 鰯の和風あんかけ	
食	茄子のそぼろ炒め オクラとモズク和え	海老と小松菜のソテー 白菜の味噌和え	カリフラワーベーコン炒め オクラとしめじの和え物	小松菜のソテー キャベツのポン酢和え	白菜の煮物 卵豆腐	焼売 マセドアンサラダ	
おやつ	レモンティーゼリー	水ようかん	パウンドケーキ	抹茶饅頭	ブドウゼリー	クリームコンフェ	
	エネルギー 1339kcal 蛋白質 55.5g 脂質 29.8g 塩分 7.8g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 56.5g 脂質 34.4g 塩分 8.8g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 50.2g 脂質 48.3g 塩分 10.1g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 41.5g 脂質 27.1g 塩分 6.8g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 51.9g 脂質 41.5g 塩分 8.7g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 51.3g 脂質 42.4g 塩分 8.4g	