

7月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
7/1 月	あじのみぞれ煮	234kcal	八宝菜	236kcal	海老団子の煮物	248kcal	エネルギー
	若鶏のねぎ塩だれ	20.7g	春巻	14.7g	ウインナーオムレツ	11.2g	たんぱく質
	いんげんと豚肉のおかか炒め	11.1g	ブロッコリーの中華煮	12.6g	ピーマンとなすのソテー	13.9g	脂質
	しめじとトマトのマリネ	12.3g	オクラのツナ和え	16.4g	もやしとハムの和え物	18.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.3g	(大豆・小麦・卵・えび・かに)	2.1g	(大豆・小麦・卵・えび)	3.0g	塩分
7/2 火	朝食		昼食		夕食		
	たらのバター醤油ソテー	205kcal	豚肉のケチャップ炒め	236kcal	かぼちゃコロツケ	252kcal	エネルギー
	野菜入り肉団子	18.4g	花型豆腐	13.1g	京風卵焼	7.5g	たんぱく質
	いんげんのカレー炒め	8.2g	三色野菜とひじきのナムル	15.4g	キャベツとピーマンの和え物	13.9g	脂質
	炒りたまご	14.0g	かに風味サラダ	12.2g	お浸し	24.3g	炭水化物
(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.4g	塩分	
7/3 水	朝食		昼食		夕食		
	しらすオムレツ	202kcal	鯖の塩焼	269kcal	キャベツメンチカツ	313kcal	エネルギー
	野菜入り鶏つくね	10.4g	れんこんとひき肉の味噌炒め	17.2g	花しんじょう	11.1g	たんぱく質
	ブロッコリーソテー	11.5g	パプリカの和風サラダ	14.1g	高野豆腐の卵とじ	18.8g	脂質
	ほうれん草の胡麻風味サラダ	14.2g	彩り野菜の白和え	16.1g	青梗菜の信田煮	24.2g	炭水化物
(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦)	1.9g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	塩分	
7/4 木	朝食		昼食		夕食		
	五目豆腐と野菜の煮物	250kcal	チキンのバジル焼き	259kcal	野菜コロツケ	282kcal	エネルギー
	ベーコンエッグ	11.9g	白身魚のふわらか豆腐揚げ	4.6g	ひじきサラダ	10.2g	たんぱく質
	酢の物	14.6g	ズッキーニ炒りたまご	18.4g	ほうれん草ソテー	16.3g	脂質
	チキンサラダ	17.6g	野菜と昆布の和え物	13.1g	鶏と里芋の湯菜包み	26.1g	炭水化物
(大豆・小麦・卵)	3.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	1.1g	塩分	
7/5 金	朝食		昼食		夕食		
	ツナオムレツ	203kcal	煮込みハンバーグ	260kcal	麻婆豆腐	238kcal	エネルギー
	肉団子ケチャップあん	12.0g	ブロッコリーと海老の胡麻酢和え	15.0g	かにシュウマイ	12.2g	たんぱく質
	まいたけとパプリカのソテー	10.9g	ほうれん草ソテー	10.5g	青梗菜のしらす和え	12.6g	脂質
	大根の明太子和え	13.9g	にんじんのピーナツ和え	25.8g	チキンナゲット	16.7g	炭水化物
(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵・えび・落花生)	2.7g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.1g	塩分	
7/6 土	朝食		昼食		夕食		
	チキンのチーズ焼き	253kcal	あじのねぎソース	228kcal	豚肉と大根のさっぱり煮	263kcal	エネルギー
	青梗菜とかにかまの和え物	14.1g	ささみの梅しそ竜田揚げ	19.8g	野菜シュウマイ	10.9g	たんぱく質
	高野豆腐の煮物	14.5g	かぼちゃの煮物	9.4g	ひじきとピーマンの煮物	16.1g	脂質
	タラモサラダ	16.7g	にんじんのツナマリネ	14.9g	栗大根とちくわの辛子和え	17.5g	炭水化物
(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	(大豆・小麦・卵)	1.4g	塩分	
7/7 日	朝食		昼食		夕食		
	三色いなり煮	259kcal	白身魚の湯菜あんかけ	203kcal	鶏団子のチリソース炒め	273kcal	エネルギー
	若鶏のレモン焼き	19.4g	枝豆しんじょう	17.7g	青梗菜と豆腐のオイスターソース煮	12.0g	たんぱく質
	きのこの炒りたまご	14.0g	大根とピーマンの甘辛炒め	8.9g	じゃがいもの粒マスタード炒め	12.0g	脂質
	キャベツサラダ	18.8g	カリフラワーとハムのサラダ	12.8g	豆と野菜の彩り煮	28.1g	炭水化物
(大豆・小麦・卵)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦)	2.1g	塩分	

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

7月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
7/8 月	若鶏と野菜の焼きつくね	259kcal	かにたま	227kcal	回鍋肉	294kcal	エネルギー
	スパゲティーナポリタン	10.7g	ポテトコロッケ	9.1g	錦糸シュウマイ	15.3g	たんぱく質
	信田煮	13.2g	さつまあげとひじきの煮物	12.2g	やわらかチキンカツ	17.8g	脂質
	かぼちゃサラダ	24.3g	青菜ともやしの中巻和え	20.3g	にんじんサラダ	17.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	塩分
7/9 火	さわらのトマトソース	253kcal	野菜と豆腐のハンバーグ	236kcal	鶏肉のねぎソース	256kcal	エネルギー
	じゃがバター茶巾	17.7g	帆立風味フライ	12.2g	野菜がんものふくら煮	18.1g	たんぱく質
	ほうれん草の胡麻風味サラダ	13.6g	和風炒りたまご	10.5g	ツナサラダ	15.0g	脂質
	ぼん酢和え	14.5g	いんげんとカリフラワーのカレーマリネ	22.2g	葉大根のじゃこ炒め	11.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	塩分
7/10 水	ほうれん草オムレツ	217kcal	鶏団子と野菜の中華煮	223kcal	ビーフコロッケ	262kcal	エネルギー
	かのにのしんじょう	12.8g	ツナサラダ包み揚げ	11.9g	花五目卵巻	10.5g	たんぱく質
	かぼちゃのそぼろあん	9.3g	ブロッコリーソテー	9.7g	青梗菜とちくわのおかか和え	11.3g	脂質
	まいたけの明太子和え	21.0g	ひじき煮	23.5g	さつまいもと豆昆布の和え物	28.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	塩分
7/11 木	たまごいなりの煮物	226kcal	白身魚の照り煮	275kcal	豚バラと青梗菜の炒め煮	256kcal	エネルギー
	ミートボール	13.2g	星のコロッケ	15.4g	コーンシュウマイ	11.6g	たんぱく質
	ポテトソテー	9.3g	アスパラベーコンソテー	14.7g	えびと卵の炒め物	17.3g	脂質
	いんげんとツナのサラダ	22.8g	もやしと青菜のナムル	19.9g	五目豆	12.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	2.7g	(大豆・小麦・えび)	1.2g	塩分
7/12 金	若鶏の炭火焼	230kcal	納豆揚げと豚肉のあんかけ煮	276kcal	さばの味噌煮	277kcal	エネルギー
	ハムとチーズの卵焼き	15.7g	コーンクリーミーコロッケ	10.6g	厚焼卵	21.1g	たんぱく質
	いんげんサラダ	13.3g	ほうれん草としらすのサラダ	16.9g	チキンサラダ	15.8g	脂質
	青梗菜の信田煮	11.9g	トマトチキンビーンズ	19.6g	海老と筍の湯葉包み	11.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	塩分
7/13 土	スペイン風オムレツ	207kcal	チキンのチーズ焼き	211kcal	八宝菜	253kcal	エネルギー
	ちくわのきんぴら	8.9g	花しんじょう	14.6g	春巻	14.3g	たんぱく質
	マカロニサラダ	11.1g	ピーマンと豆腐のオイスター煮	11.0g	じゃがいもとひじきの炒め煮	12.2g	脂質
	桜海老とキャベツの和え物	16.8g	北海卵巻	13.0g	ピーマンのおかかサラダ	21.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	(大豆・小麦・えび)	2.1g	塩分
7/14 日	カレイのきのこあんかけ	227kcal	野菜コロッケ	234kcal	照焼ハンバーグ	300kcal	エネルギー
	キャベツとかにかまの和え物	18.3g	ベーコンエッグ	6.4g	えびシュウマイ	13.1g	たんぱく質
	ブロッコリーのそぼろ炒め	8.1g	カリフラワーのマスタードサラダ	13.4g	アスパラのトマト煮	17.2g	脂質
	タラモサラダ	21.7g	わかめといんげんの和え物	21.7g	ほうれん草のサラダ	22.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

7月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
7/15 月	湯葉ひろうすの煮物	202kcal	クロメバルの生姜煮	218kcal	グリルチキン	263kcal	エネルギー
	野菜入り鶏つくね	12.1g	やわらかチキンカツ	18.1g	マヨたま包み揚げ	14.7g	たんぱく質
	アスパラ炒りたまご	11.0g	なすと豚肉の煮物	9.8g	そら豆のポテトサラダ	14.9g	脂質
	もやしのナムル	14.1g	青梗菜の胡麻酢和え	13.7g	ほうれん草ソテー	17.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	3.1g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	塩分
7/16 火	豆腐のそぼろあん包み	220kcal	鶏団子のクリーム煮	256kcal	あじの甘酢炒め	236kcal	エネルギー
	スパゲティソース	10.7g	枝豆しんじょう	12.7g	みそだれ肉団子	19.0g	たんぱく質
	いんげんとうえびのサラダ	11.8g	切干大根としめじのサラダ	10.8g	わかめとオクラの酢の物	8.8g	脂質
	ブロッコリーのおかか和え	18.3g	チキンナゲット	28.9g	炒り豆腐	19.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.9g	(大豆・小麦)	1.8g	塩分
7/17 水	チキンのチーズ焼き	217kcal	麻婆茄子	239kcal	ビーフコロッケ	279kcal	エネルギー
	海老団子の茶巾包み	13.5g	かにシュウマイ	11.9g	京風卵焼	10.2g	たんぱく質
	ブロッコリーのマヨネーズソテー	13.7g	ズッキーニのトマトマリネ	14.3g	いんげんソテー	15.0g	脂質
	アスパラとうえびの煮浸し	9.9g	カリフラワーサラダ	14.7g	ひじきサラダ	27.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	塩分
7/18 木	五目豆腐煮	256kcal	オムレツデミソース	200kcal	たらの中華煮	208kcal	エネルギー
	若鶏のねぎ塩だれ	11.0g	花型豆腐	11.3g	揚げシュウマイ	16.7g	たんぱく質
	ポテトサラダ	15.2g	小松菜とうえびのマスタードサラダ	11.1g	炒りたまご	8.7g	脂質
	ピーマンのじゃこ炒め	18.4g	わかめの和え物	14.2g	オクラのおかか和え	15.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	塩分
7/19 金	厚揚げのきのこあんかけ	208kcal	海老団子の甘酢炒め	298kcal	豚バラとキャベツの味噌炒め	343kcal	エネルギー
	肉団子のケチャップあん	12.5g	ウインナーオムレツ	11.6g	白身魚の豆腐揚げ	11.7g	たんぱく質
	ごま塩チキンサラダ	11.1g	三色野菜とわかめのナムル	17.1g	アスパラの胡麻風味サラダ	25.7g	脂質
	キャベツの辛子和え	14.8g	切干大根煮	22.9g	ジャーマンポテト	14.8g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.8g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	塩分
7/20 土	チキンピカタ	215kcal	カレーの煮付け	202kcal	豆腐のひき肉包み揚げ	363kcal	エネルギー
	彩りしんじょうかにあんかけ	9.5g	ささみのしそチーズ揚げ	19.4g	錦糸シュウマイ	10.0g	たんぱく質
	キャベツサラダ	12.8g	ほうれん草サラダ	10.1g	野菜のカレー炒め	27.0g	脂質
	お浸し	16.0g	いんげんのごま和え	9.9g	にんじんマリネ	19.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	塩分
7/21 日	オムレツきのこあん	289kcal	チキンのパジル焼き	269kcal	さわらのマリネ	286kcal	エネルギー
	ミートボール	11.8g	野菜がんものふっくら煮	14.1g	厚揚げのみぞれ煮	17.3g	たんぱく質
	野菜炒め	14.4g	豚肉ともやしのぼん酢炒め	18.5g	アスパラのひき肉炒め	18.6g	脂質
	とうもろこしのごま和え	29.8g	トマトとわかめのじゃこサラダ	10.9g	葉大根とちくわの炒め煮	9.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.6g	(大豆・小麦・乳)	1.5g	(大豆・小麦)	1.3g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。 ※()内はアレルギー表示です

7月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
7/22 月	枝豆がんもの煮物 ねぎ入り卵巻 スパゲティーミートソース わかめとツナの中垂和え (大豆・小麦・卵・乳)	232kcal 12.8g 11.5g 19.1g 2.3g	たまごサラダコロツケ シュウマイ 青梗菜と海老の炒め物 野菜と昆布の和え物 (大豆・小麦・卵・えび)	270kcal 9.8g 15.4g 23.3g 1.3g	野菜あんかけハンバーグ ブロッコリーソテー いんげんとポテトのサラダ にんじんの明太子和え (大豆・小麦・卵)	245kcal 10.2g 14.8g 18.3g 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
7/23 火	クロメバルの味噌煮 野菜入り肉団子 ちくわのきんぴら ほうれん草炒りたまご (大豆・小麦・卵)	211kcal 17.9g 7.5g 17.5g 2.4g	豚生姜焼 帆立風味フライ キャベツとひじきの和え物 かぼちゃサラダ (大豆・小麦・卵)	317kcal 11.0g 21.8g 18.3g 1.3g	海老団子とれんこんのトマト煮 厚焼卵 なすといんげんのマヨ味噌炒め オクラのお浸し (大豆・小麦・卵・えび)	281kcal 12.2g 17.3g 18.0g 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
7/24 水	若鶏の胡麻照焼 じゃがバター茶巾 蒸し鶏の野菜あんかけ アスパラのじゃこサラダ (大豆・小麦・卵・乳)	207kcal 17.9g 8.4g 14.9g 1.2g	キャベツメンチカツ 海老と豆腐のふんわりしんじょ 小松菜の和え物 にんじんと牛肉の炒め物 (大豆・小麦・卵・えび)	251kcal 10.8g 13.0g 23.5g 1.9g	カレーのねぎソース ピーマンとひき肉の卵炒め スパゲティーサラダ ぼん酢和え (大豆・小麦・卵)	219kcal 17.7g 11.0g 11.4g 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
7/25 木	七彩ひろうすの煮物 カリフラワーの胡麻風味サラダ 和風炒りたまご 青菜炒め (大豆・小麦・卵)	235kcal 11.7g 16.1g 11.3g 1.7g	鶏肉のマスタードクリームソース ポテトコロツケ 豆腐とひき肉の生巻あんかけ ブロッコリーとえびのサラダ (大豆・小麦・卵・乳・えび)	250kcal 15.3g 11.5g 19.1g 1.2g	さわらの西京焼 豆腐の磯辺揚げ いんげんと舞茸の和え物 にんじんともやしの中垂サラダ (大豆・小麦・卵)	231kcal 12.7g 12.1g 10.9g 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
7/26 金	白身魚の照り煮 ハムとチーズの卵焼き マカロニサラダ オクラの明太子和え (大豆・小麦・卵・乳)	222kcal 16.5g 9.5g 16.8g 3.1g	ツナオムレツ コーンシュウマイ ちくわとピーマンのぼん酢和え ポテトソテー (大豆・小麦・卵)	189kcal 10.1g 7.7g 20.2g 1.5g	ハッシュドビーフコロツケ 高野豆腐の卵とじ 青菜のそぼろ煮 キャベツと海老の和え物 (大豆・小麦・卵・えび)	260kcal 9.2g 15.6g 19.7g 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
7/27 土	三色いなりの煮 北海卵巻 オクラとえのきのチキンサラダ 葉大根のじゃこ炒め (大豆・小麦・卵・かに)	202kcal 15.4g 6.9g 19.5g 2.5g	スペイン風オムレツ コーンクリームコロツケ アスパラベーコンソテー トマトチキンビーンズ (大豆・小麦・卵・乳)	289kcal 10.9g 19.1g 17.8g 1.3g	和風おろしハンバーグ 鶏肉と枝豆のマヨネーズソテー ツナサラダ ほうれん草のお浸し (大豆・小麦・卵)	287kcal 15.6g 18.5g 14.1g 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
7/28 日	若鶏と野菜の焼きつくね ウインナーオムレツ 大根の洋風炒め ブロッコリーとツナのサラダ (大豆・小麦・卵)	220kcal 10.7g 13.6g 13.7g 1.6g	鯖の照焼 ねぎ入り卵巻 いんげんときくらげの白和え にんじんサラダ (大豆・小麦・卵)	255kcal 16.7g 15.6g 10.7g 1.2g	豚肉と茄子の胡麻味噌炒め かぼちゃの挟み揚げ キャベツとかにかまのサラダ 豆と野菜の彩り煮 (大豆・小麦・卵・かに)	265kcal 14.0g 14.2g 20.2g 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です