

7月

●季節メニュー
 7月16日(土) なすときゅうりの青しそ和え
 7月23日(土) 梅ひじきごはんのうなぎのせ(土用の丑)
 7月24日(日) 蒸しなすのお浸し

●新メニュー
 7月23日(土) 厚揚げとキャベツのバター炒め



●7月28日(木) 製菓班2階リクエスト



オムライス



ポテトサラ



コンソメスープ



コーヒーゼリー

16(土)		17(日)		
朝食	卵ロールパン (中華めん ハム キャベツ) クリームパン ソフール コーヒー	エネルギー 658kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) まぐろフレーク 高野煮 しば漬け ヤクルト400	エネルギー 517kcal
昼食	中華おこわ(もち米 豚肉 干しいたけ たけのこ しょうが ねぎ) さけのフライと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ) 五色なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ レモン)	エネルギー 781kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (フロccoliー にんじん) かぼちゃのそぼろあんかけ (豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリンピース)	エネルギー 819kcal
夕食	麦ご飯 豚肉とまいたけ炒め(豚肉 玉ねぎ しいたけ しめじ 赤ピーマン 黄ピーマン) ■なすときゅうりの青しそ和え(ちりめん なす きゅうり 青しそ 梅干し)	エネルギー 712kcal	ご飯 さわらの塩麴焼きと塩昆布和え(ごま 白菜 にんじん 塩昆布) さつまいものサラダ (ハム さつまいも きゅうり 玉ねぎ レタス)	エネルギー 762kcal

18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)		24(日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) 塩さば かまぼこ 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 517kcal	ご飯 赤だし (豆腐 ぶ 玉ねぎ わかめ) ししゃも かにかま きゅうり漬け 納豆	エネルギー 501kcal	テーブルロール ココアメロンパン 野菜炒め (ウインナー 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン) コーヒー チーズ	エネルギー 535kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) いわしの佃煮 ちくわ煮 ハリハリ漬け 納豆	エネルギー 577kcal	テーブルロール ジャムパン しらすスクランブル (卵 しらす ねぎ) 牛乳 オレンジ	エネルギー 652kcal	フレンチトースト クロワッサン 野菜ジュース パインコンポート ソフール	エネルギー 632kcal	ご飯 みそ汁 (揚げ豆腐 キャベツ にんじん ねぎ) 厚焼き玉子 小魚佃煮 きんとき煮豆 味付けのり	エネルギー 513kcal
昼食	ご飯 豚肉ピーナッツ焼きと生野菜 (豚肉 ピーナッツ キャベツ トマト) 糸こんにゃくの玉子とし (鶏肉 卵 にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 802kcal	麦ご飯 みそ汁(油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) さばのごま焼きと温野菜 (さつまいも オクラ) 冷奴(豆腐 花かつお ねぎ)	エネルギー 785kcal	ハンバーガー コーンマヨパン チキンサラダ (ささみ ふだん草 レタス きゅうり トマト) コーヒー ソフール	エネルギー 743kcal	ご飯 ミックスフライと生野菜 (いか ささみ リーフレタス 赤玉ねぎ) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 790kcal	ゆかりご飯 (米 ゆかり) 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (鶏肉 ジャム なす スズキーニ) 豆腐サラダ(豆腐 ちりめん かいわれ わかめ みょうが レタス)	エネルギー 850kcal	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜 (じゃがいも アスパラ) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)	エネルギー 671kcal	麦ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜 (フロccoliー スズキーニ) 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん)	エネルギー 844kcal
夕食	ご飯 すずきの蒸し焼き(すずき しめじ ししいたけ えのき 玉ねぎ にんじん ピーマン) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根)	エネルギー 661kcal	えびピラフ (米 えび ミックスベジタブル 玉ねぎ) もやしのザーサイ和え (もやし きゅうり ザーサイ) 春雨スープ (卵 干えび 春雨 干しいたけ ねぎ)	エネルギー 578kcal	麦ご飯 (米 押し麦) たいの磯辺焼きと温野菜 (青のり たらこ スズキーニ じゃがいも) 青菜と揚げ豆腐のみそ炒め (揚げ豆腐 小松菜 にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 833kcal	ご飯 豚肉のゴマみそ煮(豚肉 こんにゃく 大根 にんじん 干しいたけ いんげん) じゃがいもの粒マスタード和え(ハム じゃがいも コーン キャベツ)	エネルギー 782kcal	ご飯 さばのカレーじょうゆ焼きとお浸し(ちりめん 白菜 もやし) 五目煮豆(大豆 鶏肉 にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ 昆布)	エネルギー 703kcal	■梅ひじきごはんのうなぎのせ (米 ごま 梅干し ひじき うなぎ) ★厚揚げとキャベツのバター炒め(厚揚げ キャベツ にんじん しめじ) すまし汁(豆腐 えのき わかめ ねぎ)	エネルギー 639kcal	ご飯 あじの南蛮漬けと生野菜 (玉ねぎ きゅうり にんじん レタス) ■蒸しなすのお浸し (なす 花かつお)	エネルギー 655kcal
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)		31(日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) ししゃも ちくわ たくあん ヤクルト400	エネルギー 504kcal	テーブルロール こしあんぱん ウインナースクランブル (卵 ウインナー ミックスベジタブル) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 615kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さけ 棒天 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 483kcal	テーブルロール クリームフラワー スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ピーマン) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 546kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 きゅうりの漬物 ヤクルト400	エネルギー 479kcal	テーブルロール シュガーパン オムレツと生野菜 (ミニトマト レタス) 牛乳 チーズ	エネルギー 566kcal	ご飯 みそ汁(油あげ さつまいも 小松菜) 厚焼き玉子 ちくわ 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 482kcal
昼食	焼き豚玉子飯(米 卵 焼き豚) ひじきの炒り煮(干えび 油あげ ひじき 干しいたけ にんじん グリンピース) すまし汁(豆腐 わかめ)	エネルギー 795kcal	パン(フチパン レーズン) プリン ミートスパゲティ(スパゲティ 合挽肉 粉チーズ 玉ねぎ にんじん パセリ) グリーンサラダ (卵 ハム レタス きゅうり トマト)	エネルギー 802kcal	ご飯 照り焼きチキンと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン かいわれ) じゃがいものカレー炒め(シーチキン じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン)	エネルギー 856kcal	製菓班2階リクエスト	エネルギー 889kcal	麦ご飯 豚ヒレカツと生野菜 (にんじん 水菜 大根) 高野豆腐の玉子とし (卵 高野豆腐 にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 852kcal	ご飯 さけの香草パン粉焼きと温野菜 (じゃがいも スズキーニ) 甘酢きくらげ (にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 629kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン) 明石焼きと温野菜(アスパラ)	エネルギー 795kcal
夕食	ご飯 エビフライとイカリングと温野菜(スズキーニ かぼちゃ) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 846kcal	ご飯 冷しゃぶ(豚肉 レタス かいわれ きゅうり トマト リーフレタス) キッシュと温野菜(卵 ハム 牛乳 生クリーム かぼちゃ にんじん フロccoliー)	エネルギー 747kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (合挽肉 卵 玉ねぎ かぼちゃ にんじん) もやしのナムル (ハム ごま きくらげ もやし きゅうり)	エネルギー 692kcal	ご飯 鶏肉のレモン風味焼きと温野菜 (かぼちゃ スズキーニ) 糸こんにゃくのチャブチェ (牛肉 ごま にんじん たら 糸こんにゃく)	エネルギー 777kcal	ご飯 さばのみそ煮と煮物 (こんにゃく じゃがいも) 三色和え (春雨 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 778kcal	ドライカレー (米 合挽肉 玉ねぎ にんじん ピーマン) 春巻きと温野菜(フロccoliー) とうもろこしスープ (卵 コーン ねぎ)	エネルギー 809kcal	ご飯 さわらのつつみ焼き (玉ねぎ にんじん ししいたけ しめじ えのき) 春雨とたこの酢の物 (春雨 たこ きゅうり わかめ)	エネルギー 761kcal

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。