

1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)		6 (土)		7 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼さば ちくわ きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 549kcal	テーブルロール メロンパン オムレツと生野菜 (トマト レタス) 牛乳 コーヒーゼリー	エネルギー 631kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ウインナー いわし佃煮 たくあん	エネルギー 517kcal	テーブルロール シュガーパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン) ミルクココア (低脂肪乳 ココア) もも缶	エネルギー 583kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 高野煮 べったら漬 納豆	エネルギー 572kcal	ツナロールパン (テーブルロール ツナ きゅうり) クリームパン ソフール アイスコーヒー オレンジ	エネルギー 658kcal	お茶漬 焼さば かまぼこ きんとき煮豆 エール	エネルギー 514kcal
昼食	ご飯 揚げあじのネギソースかけと 生野菜 (レタス 赤玉ねぎ サニーレタス) ■トマトのマリネサラダ (トマト 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 青しそ)	エネルギー 709kcal	ご飯 タンドライーチキンと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) ★きゅうりとオクラとみょうが の塩昆布和え (きゅうり みょうが 塩昆布)	エネルギー 863kcal	皿うどん (めん 豚肉 えび いか うすら卵 かまぼこ 白菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ) ぎょうざ フルーツヨーグルト (もも缶 パイン缶 ヨーグルト)	エネルギー 780kcal	雑穀ご飯 (米 雑穀米) みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろ し 酢の物 (ちりめん かまぼこ にんじん きゅうり 大根 わかめ)	エネルギー 681kcal	ご飯 えびマヨと生野菜 (えび ヨーグルト レモン キャベツ トマト) ピーマンソテー (ピーマン 豚肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 干しいたけ)	エネルギー 826kcal	ご飯 ■たちうおの甘酢あんかけと 温野菜 (玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ) 豆腐のなめたけとオクラ盛り (豆腐 なめたけ オクラ)	エネルギー 733kcal	タコライス (豚肉 チーズ 玉ねぎ トマト レタス かいわれ) コールスローサラダ (キャベツ コーン ハム にんじん) コンソメスープ (わかめ 白菜 玉ねぎ)	エネルギー 807kcal
夕食	ご飯 ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) マカロニサラダ (マカロニ ソーセージ きゅうり 玉ねぎ コーン)	エネルギー 735kcal	ご飯 さけの粒マスタード焼きと温 野菜 (かぼちゃ アスパラ) 青菜ののり浸し (ちりめん 小松菜 にんじん しめじ のり佃煮)	エネルギー 600kcal	ご飯 鶏肉のから揚げと温野菜 (ズッキーニ にんじん) さつまいもの粒マスタード和 え (ハム さつまいも きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 838kcal	ルーローハン (米 卵 豚肉 チンゲン菜) ハンサンスー (きゅうり にんじん もやし きくらげ ごま) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 953kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 むきえび 干しいたけ いか うすら卵 きくらげ はくさい 青ピーマン 玉ねぎ にんじん) たまご豆腐 (たまご豆腐 かいわれ)	エネルギー 668kcal	ハヤシライス (米 牛肉 にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース) スパサラダ (スパゲティー ハム にんじん きゅうり) ヨーグルト	エネルギー 822kcal	ご飯 さばのレモンペッパー焼きと 温野菜 (にんじん スズッキーニ) ポテトサラダ (ハム 卵 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 827kcal
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)		13 (土)		14 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ む 玉ねぎ) まぐろフレーク ちくわ 昆布佃煮	エネルギー 549kcal	テーブルロール チョコフラワー ハムエッグと生野菜 (レタス トマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 662kcal	お茶漬 明太子 じゃこ天 きゅうりの漬物 ヤクルト	エネルギー 479kcal	テーブルロール クロワッサン スパソテー (スパゲティー ハム 玉ねぎ ピーマン にんじん) アイスコーヒー	エネルギー 615kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) いわしの佃煮 カニカマ きんとき煮豆 納豆	エネルギー 556kcal	テーブルロール シュガーパン スクランブルエッグと生野菜 (トマト レタス) 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 756kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 高野煮 奈良漬	エネルギー 517kcal
昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野 菜 (キャベツ 紫キャベツ) ツナサラダ (ツナ きゅうり にんじん かいわれ 大根)	エネルギー 750kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) かいわれサラダ (干えび かいわれ きゅうり わかめ)	エネルギー 774kcal	ご飯 チキンカツと生野菜 (にんじん 水菜 大根) 長いも短冊 (きゅうり ながいき かまぼこ のり)	エネルギー 702kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さばの塩だれ焼き 糸こんにゃくのたらこ炒め (たらこ にんじん きぬさや 糸こんにゃく)	エネルギー 637kcal	麦ご飯 鶏肉の塩だれ焼きと生野菜 (キャベツ パプリカ) 高野豆腐の玉子とじ (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 さけのフライと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ) 和風サラダ	エネルギー 781kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (ブロッコリー にんじん) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ いんげん)	エネルギー 819kcal
夕食	ご飯 すすきのチーズ焼きと温野菜 (じゃがいも 青のり にんじん) ■ゴーヤチャンプルー (豆腐 豚肉 卵 ゴーヤ 玉ねぎ)	エネルギー 707kcal	麦ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) さんまの蒲焼きと大根おろし 切干大根の炒り煮 (油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 799kcal	ご飯 マーボーなす (合挽肉 なす ピーマン にんじん 玉ねぎ) しゅうまい	エネルギー 671kcal	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 (ツナ じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン)	エネルギー 856kcal	ご飯 たいのみそ焼きと温野菜 (かぼちゃ オクラ) ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき)	エネルギー 805kcal	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 (ブロッコリー) 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

## 15 (月)

朝食


エネルギー  
517kcal

●旬の食材

オクラ 


トマト 

なす 

ピーマン 

きゅうり 

ゴーヤ 

うなぎ 

たちうお 

★新メニュー7月2日昼食  
きゅうりとおくらとみょうがの塩昆布和え



ごま油の風味が効いていて、食欲をそそる一品です。みょうがには、食欲促進や消化を助けて胃腸をスッキリさせる効果があります。また、オクラには、整腸作用やコレステロールの上昇を抑制するなどの効果があります。



【夏野菜を食べると言い効果】  
トマトやオクラ、ピーマンなど、“夏野菜”と呼ばれる野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。夏の暑さに負けず、元気に過ごすために、夏野菜を積極的に取り入れましょう。



# 7月

