

		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)		20 (日)				
	朝食	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) アイスコーヒー 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 ハリハリ漬け	エネルギー 577kcal	テーブルロール クロワッサン 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	黒糖ロール ツイストパン ペンネソテー (パンネ 玉ねぎ にんじん ビーマン ハム) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) パイン缶	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	麦ご飯 豚汁 たいの塩焼きと大根おろし 小松菜の磯辺和え (かまぼこ 小松菜 にんじん しめじ のり佃煮)	エネルギー 785kcal	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	ほぐし鶏の冷やしうどん (うどん 鶏肉 オクラ ミニトマト) 五目揚げと白菜の煮物 (五目揚げ 白菜 にんじん かいわれ) カリフラワーのサラダ (カリフラワー きゅうり 卵)	エネルギー 738kcal	■梅ひじきご飯のうなぎのせ (米 こま 梅干し ひじき うなぎ) ■土用の丑 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) かきたま汁 (卵 えのき わかめ)	エネルギー 639kcal	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			
	夕食	ご飯 豚肉とまいたけ炒め (豚肉 玉ねぎ まいたけ しめじ 赤ビーマン 黄ビーマン) ■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	ご飯 ハンバーグと温野菜 (合挽肉 卵 玉ねぎ かつお かに)	エネルギー 692kcal	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き と温野菜 (じゃがいも アスパラ) 青菜としめじのお浸し (小松菜 にんじん しめじ ちくわ)	エネルギー 701kcal	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) 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 671kcal			
21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		26 (土)		27 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ちりめん) 焼さげ 野菜天 たくあん ヤクルト	エネルギー 504kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 高野煮 かまぼこ 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 549kcal	黒糖ツイスト フチパン ウイナースクランブル (卵 ウイナー ミックスベジタブル) コーヒー チーズ	エネルギー 615kcal	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 ビーマン) レモンティ	エネルギー 546kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 梅干し ジョア80	エネルギー 500kcal	テーブルロール シュガーパン 野菜炒め (ウイナー 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 566kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 小松菜) まぐろフレーク ちくわ 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 482kcal
昼食	ゆかりご飯 (米 ゆかり) ミックスフライと生野菜 (いか ひれカツ リーフレタス 赤玉ねぎ) 冷奴 (豆腐 かつおぶし ねぎ)	エネルギー 790kcal	ご飯 豚しゃぶサラダの塩麴ソース (豚肉 レタス サニーレタス 赤玉ねぎ かいわれ) 油あげといんげんの炒め物 (油 あげ いんげん にんじん 青菜 京ねぎ)	エネルギー 745kcal	麦ご飯 (米 押し麦) エビフライとイカリングと温 野菜 (ズッキーニ かつお) 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	■夏野菜カレー (米 雑穀米 合挽肉 玉ねぎ なす スズッキーニ 赤ビーマン) 大豆サラダ (ハム 大豆 きゅうり にんじん かいわれ チーズ) ヨーグルト 野菜ジュース	エネルギー 765kcal	彩班男性リクエスト	エネルギー 000kcal	ご飯 さけのパン粉焼きと温野菜 (じゃがいも スズッキーニ) 甘酢きくらげ (にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 629kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の塩だれ焼きと生野菜 (キャベツ ハブリカ) のり塩ポテト (青のり じゃがいも)	エネルギー 852kcal
夕食	ご飯 さばのしょうが煮と煮物 (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	ご飯 スパイシーチキンと温野菜 (ズッキーニ にんじん) 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 863kcal	ご飯 豚肉のごま焼きと温野菜 (にんじん 玉ねぎ) オクラと長いものかつお和え (花かつお オクラ きゅうり 長いも)	エネルギー 716kcal	ご飯 たいの磯辺焼きと温野菜 (青のり たらこ スズッキーニ 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 豚キムチ (豚肉 キムチ 白菜) ■トマトサラダ (トマト アスパラ 玉ねぎ かいわれ)	エネルギー 785kcal	ご飯 すき焼き風とじ煮 (牛肉 焼き豆腐 卵 白菜 京ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ) 青菜と納豆の和え物 (小松菜 にんじん 納豆)	エネルギー 659kcal	ご飯 エビチリ (えび 京ねぎ 玉ねぎ 茎にんにく) 中華和え (卵 ハム こま きゅうり もやし)	エネルギー 659kcal
28 (月)		29 (火)		30 (水)		31 (木)		●7月25日(金) 彩班男性リクエスト おにぎり 冷麺 から揚げ 豆腐サラダ すいか    						
朝食	ごはん みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 かまぼこ きんとき煮豆 ヤクルト	エネルギー 505kcal	テーブルロール クロワッサン ベーコンエッグと温野菜 (ブロッコリー) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 628kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 高野煮 野菜天 梅干し (7月30日は梅干しの日)	エネルギー 470kcal	テーブルロール チョコフラワー ペンネソテー (パンネ 玉ねぎ ハム にんじん ビーマン) アップルティ	エネルギー 682kcal						
昼食	焼肉丼 (米 牛肉 玉ねぎ にんじん ビーマン もやし) 春雨サラダ (ハム 春雨 きゅうり レーズン きくらげ) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)		ご飯 さけのポテマヨ焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 小松菜のごま和え (こま 小松菜 もやし にんじん かまぼこ)	エネルギー 638kcal	ご飯 スープ (卵 えのき パセリ) 牛肉とじゃがいものアンチョ ビ炒め (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ ビーマン) サラダ (レタス にんじん きゅうり ハム コー ン)	エネルギー 726kcal	わかめご飯 (米 わかめ) さばのねぎみそ焼きと温野菜 (オクラ なす) じゃこビー奴 (豆腐 ちりめん ビーナッツ ねぎ)	エネルギー 723kcal						
夕食	麦ご飯 (米 押し麦) 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 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ 青しそ)	エネルギー 709kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン) えびしゅうまいと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 795kcal	ご飯 たいの照り焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 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 805kcal	ご飯 豚肉のスタミナ炒め (豚肉 キャベツ ビーマン にんじん 玉ねぎ) ひじきサラダ (ツナ ひじき ほうれん草 にんじん レタス きゅうり)	エネルギー 805kcal						

写真はイメージになります。
すいかは種を除いて食べや
すい大きさにカットしてご
提供します。



※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。

