



7月週間献立表



★：厨房炊飯

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 くずし豆腐とひじきの和えもの 漬物 コーヒ－牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子の和風炒め ゆかり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り卵 ひじき和え 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の炊き合わせ 切干ゆず香り 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール 豆マリネ 漬物 牛乳
昼食			ご飯 すまし汁 ホッケときのこのバター醤油焼き ハムと切干大根の和風炒め オクラのわさび和え	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜とカニカマの胡麻サラダ みかん	ハヤシライス カブのイタリアンサラダ パナナムース	ご飯 中華スープ エビボールの酢豚風 ズッキーニのオイスター炒め カニカマの中華サラダ	ご飯 味噌汁 白身魚のみぞれ煮 五目卵焼き 春雨サラダ
夕食			ご飯 味噌汁 千草焼き ほうれん草の梅和え	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け トマトのゆず和え	ご飯 すまし汁 アジの利休焼き 大豆とれんこんの炒め	ご飯 すまし汁 肉じゃが なすの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグの和風あんかけ さつまいものあずき煮
3時			黒ごまプリン	和のパンケーキ（きなこ黒蜜）	抹茶ようかん	レアチーズムース	星たべよ
			エネルギー 1537kcal 蛋白質 56.5g 脂質 34.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 53.2g 脂質 47.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 51.9g 脂質 34.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 53.4g 脂質 38.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 47.6g 脂質 35.3g 食塩 7.4g
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 味噌汁 里芋とあさりの煮物 海苔納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしつみれと野菜のあんかけ 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 卵の花和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 チーズオムレツ ポテトサラダ 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 厚揚げと舞茸の生姜煮 ひじき和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ウィンナーソテー ゴボウサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 紅白なます 漬物 ジョア
昼食	ご飯 すまし汁 豚ナス甘辛炒め 春菊のピーナッツ和え 白桃	七夕 ★七夕そうめん 星のコロッケ オクラの和風サラダ ぶどう	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ ツナソテー ミモザサラダ	ご飯 すまし汁 アジフライ きんぴらごぼう ほうれんそうの白和え	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 焼売 かぶのザーサイ和え	夏野菜カレー カリフラワーとチーズのサラダ 薬味 青りんごゼリー	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 かぶと竹輪の炒めもの 切干大根の酢の物
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き たけのこと白滝の炒り煮	ご飯 味噌汁 筑前煮 モロヘイヤの生姜和え	ご飯 味噌汁 ふわっと揚げのとろとろ煮 きゅうりの青じそ和え	ご飯 中華スープ 豚肉のキムチ炒め 白菜とカニカマのナムル	ご飯 味噌汁 ブリのにんにく生姜焼き 大根の梅ドレサラダ	ご飯 味噌汁 鰯の幽庵焼き じゃが芋とさつま揚げの甘辛煮	ご飯 味噌汁 高野豆腐の柳川風 れんこんのわさび和え
3時	まんじゅう（黒糖）	七夕ゼリー	パンケーキ	パームクーヘン	練乳あずきプリン	海老せんべい	あん入りカステラ
	エネルギー 1560kcal 蛋白質 54.7g 脂質 31.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 50g 脂質 28.2g 食塩 11.1g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 50.6g 脂質 41.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 50.6g 脂質 41.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 48.5g 脂質 46g 食塩 7g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 54g 脂質 29g 食塩 7.5g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。



7月週間献立表



★：厨房炊飯

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	ご飯 味噌汁 エビボールの甘酢あんかけ キムチもやし 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 小松菜とはんぺんの甘辛煮 五目大豆和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ポトフ さつま芋のハニーサラダ 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 五目卵の花 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 切干大根和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 蒸し鶏と白菜の炒め ひじき和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 がんもとさつま芋の炊き合わせ 土佐納豆 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 カニカマのごま醤油サラダ 黄桃	ご飯 コーンスープ トマトポークカツ ナスと枝豆の洋風煮 マカロニサラダ	ご飯 ワントンスープ チンジャオロースー 木耳の中華サラダ 杏仁ムース	ご飯 味噌汁 チキンのレモンガーリック焼き アスパラとカニカマのソテー パイ	★牛すき温玉そば 青梗菜としめじ和え いちごムース	ご飯 味噌汁 塩麴から揚げ いんげんと白滝の炒り煮 水菜の塩昆布和え	土用の丑の日 鰻井 すまし汁 冬瓜のくず煮 浅漬け オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚の梅だれ焼き かぼちゃといんげんの和えもの	ご飯 すまし汁 カレイのねぎ味噌焼き 蓮根と白滝の炒め煮	ご飯 コンソメスープ 夏野菜のオムレツ ポパイサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 小松菜のあさり炒め	ご飯 味噌汁 厚揚げと高菜の明太炒め モロヘイヤのゆずサラダ	ご飯 コンソメスープ タラのオーロラソース焼き 春菊とトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 オクラのとろろポン酢
3時	きなこ風ムース	抹茶どらやき	クリームパン	芋ようかん	ロールケーキ（コーヒーマ）	味しらべ	ソーダゼリー
	1557kcal 蛋白質 60.4g 脂質 28.5g 食塩 8g	1563kcal 蛋白質 50.3g 脂質 32g 食塩 7g	1594kcal 蛋白質 46.1g 脂質 41.5g 食塩 7.6g	1543kcal 蛋白質 59g 脂質 31.1g 食塩 7.4g	1550kcal 蛋白質 52.8g 脂質 50g 食塩 7.4g	1540kcal 蛋白質 54g 脂質 41.4g 食塩 7.8g	1609kcal 蛋白質 61.9g 脂質 39.4g 食塩 6.4g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 味噌汁 かまぼこの卵とじ 切干大根サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと大根の生姜煮 五目大豆和え 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 チキンボールのクリーム煮 ポテト卵の花 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 五目卵の花和え 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め 梅納豆 ジョア	ご飯 味噌汁 オムレツ じゃがいもサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げとエリンギの炒り煮 煮豆 牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ デミグラスハンバーグ ズッキーニのイタドレサラダ 洋梨	海の日 ★冷やし中華 春巻き 桜えびの中華サラダ	ご飯 味噌汁 ブリ大根 きのこベーコンの和風炒め パイ	魯肉飯 中華スープ 蓮根とむきエビのサラダ オレンジムース	ご飯 味噌汁 ゴーヤーチャンプルー 茄子の利久煮 かぼちゃのマヨサラダ	ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き 大根とツナの炒め モロヘイヤのごま醤油サラダ	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ ほうれん草のフレンチサラダ りんご
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の明太子マヨネーズ焼き ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 ホキのトマトソースがけ 蒸し鶏の梅サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 茄子としらすの青じそ和え	ご飯 味噌汁 ふわっと揚げのあんかけ炒め ひじきのポン酢和え	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろあんかけ 春菊のなめたけ和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 サバの塩麴焼き 春菊のからし和え
3時	シベリア	ミニオムレット	黒糖ケーキ	キャラメルコーン	栗しぐれ	チョコバナナムース	和のパンケーキ（抹茶）
	1533kcal 蛋白質 51.3g 脂質 28.6g 食塩 7.8g	1589kcal 蛋白質 58.8g 脂質 41.6g 食塩 8.3g	1537kcal 蛋白質 55.7g 脂質 40.2g 食塩 7.5g	1599kcal 蛋白質 51.4g 脂質 39.2g 食塩 6.2g	1597kcal 蛋白質 56.8g 脂質 45.4g 食塩 6.8g	1581kcal 蛋白質 53.5g 脂質 39.5g 食塩 7.4g	1523kcal 蛋白質 54.8g 脂質 31.6g 食塩 7.6g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。



7月週間献立表

★：厨房炊飯

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土
朝食	ご飯 味噌汁 冬瓜とつみれの煮物 さつま芋と豆昆布和え 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 がんもとキャベツの煮物 おろし納豆 牛乳 	ご飯 味噌汁 はんぺんとかぶの煮物 小松菜のお浸し 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 切干大根サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 きのこ小松菜の和えもの 漬物 牛乳 		
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆春雨 エビシュウマイ 棒々鶏	ご飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬け ごぼうとえのきの胡麻サラダ メロンムース	ご飯 味噌汁 エビカツとカニコロッケ サツマイモサラダ 柚子ムース 	チキンカレー ハムとコーンのフレンチサラダ いちごヨーグルト 薬味 	土用の丑の日 鰻丼 すまし汁 キャベツの甘酢和え 卵豆腐 スイカ 		
夕食	ご飯 コンソメスープ 鱈のムニエル カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒り卵 菜花とひじきのポン酢和え	ご飯 味噌汁 赤魚の梅煮 春菊とかまぼこのわさび和え	ご飯 すまし汁 カレイのおかか煮 茄子の味噌炒め	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの塩こんぶ和え		
3時	まんじゅう（白）	ぱりんこ（のり塩）	ロールケーキ（バニラ）	ホームパイ	茶通		
	エネルギー 1573kcal 蛋白質 51.4g 脂質 32.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 45g 脂質 28.7g 食塩 8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 56.7g 脂質 33.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 60.4g 脂質 43.1g 食塩 8.2g		
朝食							
昼食							
夕食							
3時							

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。