

2019年  **7月予定献立表**

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 大根のスープ ウインナーのケチャップ炒め グリーンサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ ぜんまいの炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 白菜のソテー 大根とツナのサラダ 納豆/りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 肉野菜炒め バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鱈の塩焼き 青菜のソテー バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 里芋煮 青菜の辛子和え オレンジ	ご飯 コーンポタージュ 煮込みハンバーグ アスパラとベーコンのソテー コロコロサラダ ダイスゼリー(梨)	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鱈の煮付け がんもどきの煮物 胡瓜としらすの酢の物 ミックスフルーツ ⑦しらす	ご飯 きのこのスープ 鱈の黄金焼き ごぼうのくろみ味噌煮 三色野菜の和え物 カットパイナップル	ご飯 たまごスープ 油淋鶏 さつま芋のレモン煮 ハムサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎ご飯 ◎ホットケーキ ほうれん草のスープ 白身魚のチーズ焼き ラタトゥイユ 夏みかんサラダ ダイスゼリー(ぶどう)	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・干草焼き ◎冬瓜のスープ 揚げ焼売 そら豆 すいか ⑦かにかま
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん 焼き茄子 いんげんの胡麻ドレッシング のむヨーグルト	ご飯 鶏肉のスープ 春巻き 冬瓜のくず煮 もやしの和え物 カットマンゴー ⑦えび	ご飯 コンソメスープ チキンソテー 南瓜のミルク煮 ブロッコリーのおかか和え キウイフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 豚肉の角煮風 春雨と海老の炒め物 トマトとレタスのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 豚汁 赤魚の照り焼き ふきの炒り煮 うずら豆 洋なし缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 野菜つみれの煮物 チンゲン菜のお浸し メロン	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け かぶと椎茸の含め煮 セロリのサラダ ヤクルト
エネルギー(kcal)	2202	2266	2113	2212	2309	2187	2131
たんぱく質(g)	82	81.4	85.9	84.6	84	81.5	86.2
脂質(g)	59	64.9	65.5	62.7	60.6	60.5	56.9
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 キャベツの昆布和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン ジュリエンスープ チーズオムレツ じゃこサラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン かきたま汁 ちくわと野菜の煮物 白菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 車麩の甘辛煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 青菜のわさび和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ポイルツインナー 青菜のツナ和え バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 にら玉スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のソテー 中華サラダ ダイスゼリー(みかん)	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 鶏肉と里芋の炒り煮 きのこと青菜の柚子浸し フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎カルボナーラ ◎ご飯・きのこのキッシュ わかめのスープ チキンソケット アスパラのサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 赤だし 鱈の塩焼き ひじきの炒り煮 青菜の胡麻和え オレンジ	ご飯 トマトスープ 鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋のマッシュ 花野菜サラダ りんごジュース	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け 野菜の炊き合わせ 和風サラダ ミックスフルーツ 手作りおやつ♪	※選択食 ◎冷しゃぶうどん ◎ご飯・冷しゃぶ ◎すまし汁 春巻き いんげんの昆布和え ヨーグルト
<b>夕食</b>	生姜ご飯 すまし汁 鮭の和風ステーキ じゃが芋の金平 春菊の辛し和え ミックスフルーツ	ご飯 ビーフンスープ ゴーヤチャンプルー 茄子のおかか煮 冷やしトマト 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鮭の照り煮 五目豆煮付け かにかま カットパイナップル ⑦かにかま	※選択食 ご飯 ポテトのスープ ◎鮭のムニエル ◎豚ヒレ肉の香味ソース ほうれん草のバター炒め シーザーサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 白身魚のきのこソース 揚げだし豆腐 キャベツと海老の和え物 すいか ⑦えび	ポークカレー 野菜スープ もやしのソテー 野菜サラダ いちご牛乳	ご飯 中華風スープ エビチリ 冬瓜のそぼろ煮 春雨の酢の物 カットマンゴー ⑦えび
エネルギー(kcal)	2196	2242	2182	2195	2250	2352	2177
たんぱく質(g)	85.2	83.5	85.9	80.2	84.1	81.3	81.8
脂質(g)	55.9	60.3	59.1	57.3	60.2	64.5	62.3
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 白菜のミルクスープ スクランブルエッグ コーンサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ キャベツの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー わかめサラダ りんご缶 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き 魚河岸揚げの含め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ウインナーのソテー パンキンサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 青菜の卵とじ いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 田舎風ミネストローネ 鮭のバター焼き ほうれん草のおかか和え オレンジ	ご飯 ワンタンスープ 豚肉の細切り炒め かぶと厚揚げの炊き合わせ 中華風サラダ ミックスフルーツ ⑦ワンタン	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・味噌汁・鱈の生姜焼き にんじんしりしり 胡瓜のピリ辛和え みかん缶	五目御飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 れん根の炒め煮 青菜のお浸し すいか	ご飯 田舎汁 鯉の漬け焼き 切干大根の煮付け 胡瓜とみょうがの和え物 プリン	タコライス たまごのスープ ブロッコリーの炒め物 大根とじゃこのサラダ カットマンゴー ⑦じゃこ	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鮭のムニエル 野菜スープ チリコンカン風 フレンチサラダ みかんジュース トケーキの日♪
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 肉じゃが 茄子の冷やし鉢 ダイスゼリー(りんご)	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 肉じゃが ほうれん草の白和え のむヨーグルト	ご飯 すまし汁 松風焼き 大学芋 白菜の磯和え メロン	ご飯 オクラのスープ フィッシュ&チップス ピーマンのソテー チーズ入りサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉にんにくソース 茄子の田楽 ハムと卵のサラダ 金時豆	ご飯 冬瓜のスープ 赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ ひじき和え ダイスゼリー(ぶどう)	ご飯 なめこ汁 えびかつ ピーマンの炒め物 ツナとオクラの和え物 りんご缶 ⑦えび
エネルギー(kcal)	2231	2297	2222	2248	2267	2184	2367
たんぱく質(g)	82.3	83.7	81.4	82.9	80.5	83.3	81.3
脂質(g)	64.2	65.2	57.2	61.9	63.7	54.5	67.3
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
<b>朝食</b>	ご飯/パン カリフラワーのスープ チキンボール煮 トマトと胡瓜のサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 チキンオムレツ 野菜とコーンのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 小松菜と白菜のお浸し 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 小松菜のスープ ベーコン巻きエッグ ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目豆腐揚げの煮物 きのこの野菜のソテー りんご缶 牛乳 ⑦もずく	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 かにかまサラダ バナナ 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン すまし汁 オムレツ もやしの胡麻和え 黄桃缶 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め 枝豆ポテト ほうれん草のお浸し ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈のしそ風味揚げ 炒り鶏 しその実和え ダイスゼリー(梨)	※選択食 ◎冷やしそうめん ◎ご飯・すまし汁 天ぷら 冬瓜と芋の煮物 胡瓜と海老の酢の物 水ようかん ⑦えび	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 五目ひじき煮 ちくわと野菜のサラダ すいか	ご飯 ガーリックライス キャベツのスープ 鱈のクリームソース もやしと豆苗のバターソテー 野菜サラダ オレンジ	うなぎちらし すまし汁 夏野菜の炊き合わせ 卸和え 洋なし缶	※選択食 ◎青椒肉絲麵 ◎青椒肉絲丼 ザーサイスープ 豆腐焼売 トマトのサラダ カットマンゴー
<b>夕食</b>	ご飯 鮭のトマトガーリックソース かぶとキャベツのスープ煮 いかのサラダ カットパイナップル ⑦いか	ご飯 ポタージュ タンドリーチキン 苦瓜の味噌炒め 夏野菜サラダ 黄桃缶	ご飯 かきたまスープ さんまの生姜煮 夏野菜ジュレ添え ジョア	※選択食 ご飯 野菜ワンタンスープ ◎鮭の中華蒸し ◎肉団子の甘酢あん 長芋のマヨ炒め 青菜のナムル 杏仁豆腐 ⑦ワンタン	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒焼き 大根の炒め煮 春菊の胡麻和え 赤メロンゼリー	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のパーベキューソース 海老と青梗菜のソテー 角切りサラダ ヨーグルト ⑦えび	ご飯 赤だし 鱈の照り焼き さつま揚げの煮付け 奴豆腐オクラ添え ダイスゼリー(りんご)
エネルギー(kcal)	2195	2249	2347	2165	2156	2193	2177
たんぱく質(g)	81.2	82.2	84.7	85.5	81.7	81.4	81
脂質(g)	62.9	62.4	58.3	59.1	62.1	62.8	63.6
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	【7月の予定】			
<b>朝食</b>	ご飯/パン ロールキャベツ 胡瓜のマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 肉詰め稲荷の煮物 白菜の昆布和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の卵とじ 青菜と小松菜の和え物 バナナ 牛乳	【7月の予定】 13日(土) 手作りおやつ 間食にレモンムースを提供します。 21日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 27日(土) 土用の丑の日 昼食にうなぎちらしを提供します。			
<b>昼食</b>	ご飯 カレースープ 白身魚のピカタ さつま芋の甘煮 小松菜の和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 かぶの利休煮 木耳の中華和え みかん缶	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鶏肉のトマト煮 ごぼうスープ 南瓜のグラッセ 野菜のツナマヨ カットパイナップル	選択食 11日(木) 夕食 (A) 鱈のムニエル (B) 豚ヒレ肉の香味ソース 27日(木) 夕食 (A) 鱈の中華蒸し (B) 肉団子の甘酢あん ※選択食の入力はお早め!			
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 れん根の金平 海老サラダ メロン ⑦えび	ご飯 けんちん汁 鱈の味噌煮 茄子の揚げたし 豆サラダ のむヨーグルト	ご飯 きのこ汁 いわしバーグ もやしのカレーソテー チンゲン菜のおかか和え ダイスゼリー(ぶどう)	10日(水) にお泊ユニットで出張調理を行います♪ 検査当番は「のぞみユニット」です。			
エネルギー(kcal)	2338	2221	2208	7月平均			
たんぱく質(g)	83.3	82.9	82.8	エネルギー(kcal)			
脂質(g)	60.6	60.7	62.7	たんぱく質(g)			
				脂質(g)			
				2228			
				82.9			
				61.3			

～七夕～  
7月の代表的な行事である七夕まつり。  
もともとは奇数の重なりを尊ぶ中国の五節句の  
ひとつです。昔、奈良時代のころ、天の川の  
兩岸にある牽牛星と織姫星が年に一度、出会うという  
中国の伝説が日本に伝わり、これに田畑の行事や  
仏教の風習が入り交じって日本独特の七夕まつりが  
生まれたといわれています。  
七夕では笹竹を飾るほか夏野菜を供えます。  
7月7日は夏野菜をふんだんに使用した  
冷やし中華、冬瓜のスープ、揚げ焼売、  
そら豆、すいかを提供します。

