

2020 年

7 月 予 定 献 立 表

	1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)	5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 がんもとの野菜の煮物 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 小松菜のスープ オムレツ セロリのサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 ちくわと野菜の炒め煮 ツナとオクラの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 野菜の金平 りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ ポイルウインナー コールスローサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ハムエッグ かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 青梗菜のお浸し 黄桃缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎カルボナーラ ◎ご飯・鶏肉のクリームソース キャベツのスープ ミニポテト トマトとレタスのサラダ ミックスフルーツ	菜飯 味噌汁 鰯の照り焼き ぜんまいの炒め煮 いんげんの白和え すいか	ご飯 春雨スープ 油淋鶏 ピーマンのソテー もやしのサラダ オレンジ	※選択食 ◎ご飯 ◎ホットケーキ トマトスープ 鰯のムニエルマスタートソース 小松菜とウインナーのソテー シーザーサラダ はちみつレモンゼリー	※選択食 ◎ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚肉の香味焼き 春巻き わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮タルタルソース 南瓜のいとし煮 三色野菜のおかか和え パパロア	ご飯 にら玉スープ 豚肉の細切り炒め 大根とさつま揚げの煮物 春雨の酢の物 カットマンゴー
夕食	ご飯 きのこのスープ 鰯の中華蒸し 大根の炒め煮 めかふ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 ゴーヤチャンプル 蒸し茄子の肉味噌かけ キャベツの和え物 繊維ゼリー (マンゴー) ㊦もずく	ご飯 味噌汁 鰯の南部焼き 里芋の含め煮 青菜としらすの和え物 ヤクルト ㊦しらす	ご飯 冷やしめん汁 干草焼き 野菜つみれの煮物 胡瓜のもろみ和え 金時豆	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げとにらの炒め物 春菊の辛子和え キウイフルーツ	ご飯 コーンポタージュ チキンソテー ほうれん草のバター炒め トマトのサラダ カットパイ ㊦	セtachらし すまし汁 生椎茸の肉詰め 青菜の胡麻和え すいか ㊦かにかま
エネルギー (kcal)	2200	2172	2210	2266	2132	2269	2180
たんぱく質 (g)	81.7	81	83.9	81.1	83.9	83.7	80.6
脂質 (g)	61.8	59.7	62.4	61.8	62.4	66	53.4
	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)	12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)
朝食	ご飯/パン 鶏肉のスープ 白菜のソテー ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 納豆/スクランブルエッグ 小松菜とキャベツの煮浸し りんご缶 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー トマトと胡瓜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 卵焼き ほうれん草の煮浸し 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鰯の塩焼き ほうれん草の煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン オクラのスープ トマト入りスクランブルエッグ マセドアンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 和風サラダ 黄桃缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー 茄子のおろし煮 もやしの和え物 洋なし缶	ご飯 ザーサイスープ エビチリ ピーマンの炒め物 青梗菜と木耳の和え物 繊維ゼリー (桃) ㊦えび	ご飯 たまごのスープ 牛肉の山椒焼き ひじきの炒り煮 青菜のおかか和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 鰯の味噌煮 白滝と野菜の炒り煮 いんげんの胡麻ドレッシング びわ缶 ㊦手作りおやつ	※選択食 ◎ベーコンのトマトパスタ ◎ご飯・茄子のキッシュ 大根のスープ アスパラのソテー コーンサラダ ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 かぶと海老の煮物 パンパンジー カットマンゴー ㊦えび	ご飯 ほうれん草のスープ 鮭のコーンクリーム焼き 南瓜のグラッセ 豆サラダ ヤクルト
夕食	ご飯 コンソメスープ 白身魚の香草焼き チリコンカン風 グリーンサラダ ヨーグルト	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎和風ハンバーグ ◎揚げ鶏のおろし煮 さつま芋の甘煮 じゃこサラダ メロン ㊦じゃこ	ご飯 野菜スープ 鰯のきのこソース ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ ぶどう缶	ご飯 冬瓜のスープ チーズスタッカルビ しゅうまい 胡瓜のゆかり和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 魚河岸揚げの含め煮 即席漬け ジョア	五目ご飯 すまし汁 鰯の香味蒸し 茄子のしぎ焼き 春菊のお浸し 繊維ゼリー (りんご)	ご飯 すまし汁 豚肉の三色巻き 大根のおかか煮 白菜の和え物 オレンジ ㊦もずく
エネルギー (kcal)	2107	2251	2272	2274	2171	2208	2205
たんぱく質 (g)	81.7	82.5	84.5	83.1	83.1	84.3	83.2
脂質 (g)	61.1	52.6	61.6	63.4	61.2	60.1	60
	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)	19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)
朝食	ご飯/パン カリフラワーのスープ ベーコン巻きエッグ もやしのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ウインナーといんげんの炒め物 青菜の辛子和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 豆腐野菜ハンバーグ 里芋煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 青梗菜のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 二色和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン かきたまスープ ウインナーのケチャップ炒め チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き ちくわと大根の煮付け バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華スープ・鶏肉の照り焼き 冬瓜の含め煮 木耳の中華和え カットパイ ㊦かにかま	ご飯 白身魚のチーズ焼き 田舎風ミネストローネ えびサラダ キウイフルーツ ㊦えび	ご飯 もやしのスープ 回鍋肉 揚げ茄子 中華サラダ 繊維ゼリー (マンゴー)	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 切干大根 キャベツの胡麻和え ミックスフルーツ	※選択食 ◎冷しゃぶうどん ◎ご飯・冷しゃぶ すまし汁 辛きんとん オクラのポン酢和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 タンドライフィッシュ 焼き豆腐の生姜煮 小松菜の和え物 バナナ	ご飯 ごぼうスープ 豚肉のクリームソース 野菜とコーンのソテー アスパラのサラダ 繊維ゼリー (桃)
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の竜田揚げ ポテトのカレー煮 冷やしトマト ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ごはんぽう ブロッコリーのマヨ和え ヨーグルト	ご飯 赤だし 鰯の和風ステーキ 厚揚げの炒め煮 小松菜のお浸し すいか	ハヤシライス コンソメスープ 海老とチキンの炒め物 ツナサラダ のむヨーグルト ㊦えび	ご飯 小松菜のスープ 鮭の照り煮 かぶのそぼろ煮 ちくわと野菜のサラダ ダイスゼリー (りんご)	ご飯 きのこのスープ 鶏肉のピリ辛焼き いんげんの中華炒め 中華風和え物 杏仁豆腐	ひつまぶし すまし汁 夏野菜の炊き合わせ いんげんの胡麻和え オレンジ
エネルギー (kcal)	2141	2233	2228	2232	2337	2128	2183
たんぱく質 (g)	83.1	84	84.4	82.5	83.6	82.5	81.3
脂質 (g)	61	64.8	60.2	61.5	63.3	60.7	58.9
	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)	26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 ブロッコリーのおかか和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン ポトフ チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 青菜のわさび和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目豆腐の煮付け いんげんのマヨ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 白菜のミルクスープ トマトオムレツ 角切りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 小松菜の胡麻和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ ミートボール 花野菜サラダ バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鰯のムニエル ポタージュ ラタトゥイユ ミモザサラダ ぶどう缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしの中華炒め 小松菜の白和え 洋なし缶	ご飯 けんちん汁 鰯の照り焼き 茄子の田楽 しその実和え キウイフルーツ	タコライス わかめスープ じゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・肉野菜炒め 冬瓜のスープ 豆腐しゅうまい パンサンサー カットマンゴー	ご飯 カリフラワーのスープ 鰯のムニエルトマトソース スイートポテト風 ハムサラダ ヤクルト	ご飯 なめこ汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め ちくわの磯部揚げ ほうれん草のおかか和え ダイスゼリー (梨)
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鶏つくねバーグ にんじんしりしり 春菊の和え物 メロン	※選択食 ご飯 椎茸のスープ ◎鰯の黄金焼き ◎フライ盛り合わせ かぶの煮付け 胡瓜とわかめの酢の物 ジョア ㊦かにかま	ご飯 ワントンスープ 豚肉のコチジャン炒め 南瓜煮 セロリの中和え 繊維ゼリー (マンゴー) ㊦ワントン	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け れん根の炒め煮 青菜のナムル カットパイ	発芽玄米ご飯 とろろ汁 鰯の塩焼き 五目ひじき煮 青菜とかまぼこの和え物 りんご缶	ご飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ 大根といかの煮物 菜種和え ぶどう缶 ㊦いか	ご飯 すまし汁 鰯のレモン蒸し チャプチェ 野菜サラダ 白桃缶 ㊦もずく
エネルギー (kcal)	2180	2240	2259	2277	2170	2274	2206
たんぱく質 (g)	82.5	83.4	80.5	83.2	82.3	82.1	81.4
脂質 (g)	59.3	62.5	61.2	62.1	63	58.2	62
	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	【7月の予定】		～七夕～	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーのソテー ツナの卸和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 いんげんの炒め煮 春菊の胡麻和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン ジュリエンスープ チーズオムレツ 青菜とコーンのソテー 黄桃缶 牛 乳	11 日 (土) 手作りおやつ 間食に小倉牛乳寒天を提供します。 19 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♪ 21 日 (火) 土用の丑の日 夕食にうなぎちらしを提供します。		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日の夕食は、七夕ちらし、すまし汁、 生椎茸の肉詰め、青菜の胡麻和え、すいかを提供します。	
昼食	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鰯の煮付け 揚げだし豆腐 胡瓜と海老の酢の物 りんご缶 ㊦えび	ご飯 ザーサイスープ 鶏肉の中華炒め かぶの柚子炊き 中華風サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子の揚げ浸し 青菜のじゃこ和え オレンジ ㊦じゃこ	選択食 9 日 (木) 夕食 (A) 和風ハンバーグ (B) 揚げ鶏のおろし煮 23 日 (木) 夕食 (A) 鰯の黄金焼き (B) フライ盛り合わせ ※選択食の入力はお早めに！		7 月 平均	
夕食	とろろオムライス 小松菜のスープ 南瓜のマッシュ 夏野菜ジュレ添え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 五目金平 白菜のお浸し うぐいす豆	ご飯 味噌汁 豚肉のオーロラソース 厚揚げと冬瓜の煮物 ツナとわかめのサラダ 繊維ゼリー (りんご)	7 日 (火) にさくらユニットで出張調理を行います♪ 検査当番は「かがやきユニット」です。		エネルギー (kcal)	
エネルギー (kcal)	2228	2245	2153			2214	
たんぱく質 (g)	83.1	81.5	83.3			82.7	
脂質 (g)	62.2	58.6	61.5			60.9	