

# 7月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	30	1	2	3	4	5	6
朝食	季節のジャムパン 南瓜サラダ 牛乳 フルーツ	レーズンペストリー ポテトサラダ りんごジュース フルーツ	なつかしーあんぱん マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	チーズ蒸しパン たまごサラダ りんごジュース フルーツ	ロールパン ナポリタン 牛乳 フルーツ	黒糖みるく オムレツ りんごジュース フルーツ	おいものクリームパン スパゲティサラダ 牛乳 ヨーグルト
昼食	御飯 白身魚の香草パン粉焼き キャベツのカレーソテー レンコンサラダ スープ	赤飯 枝豆と小エビのかき揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え 赤だし	御飯 メヌケの煮付け ブロッコリーのかにあんかけ 白菜の2色和え 味噌汁	わかめ御飯 竹輪天うどん ひじき煮 フルーツ寒天	御飯 タラのポテサラ焼き ポークビーンズ 花野菜のサラダ スープ	御飯 白身魚の南蛮漬け レンコンのおかか煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	豚丼 南瓜の煮物 冷奴 味噌汁
夕食	御飯 ひじき玉子焼き じゃが玉煮 ナスの生姜醤油和え すまし汁	御飯 豚しゃぶと温野菜の胡麻ダレ さつま芋の甘煮 インゲンの和え物 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ肉味噌 冬瓜の煮物 キャベツの梅肉和え かき玉汁	御飯 筑前煮 小松菜と玉子の炒め物 大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 かに玉風 オイスター炒め 人参と豆苗の塩ナムル 春雨スープ	御飯 鶏の照り焼き じゃが芋の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き ナスの味噌煮 オクラの胡麻和え すまし汁
3時							★喫茶の日★ ロールケーキ(キャラメル)
	エネルギー 1428kcal 蛋白質 49.5g 脂質 45.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 40.5g 脂質 39.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 51.5g 脂質 30.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 43g 脂質 46.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 53.8g 脂質 38.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 50.7g 脂質 35g 食塩 5.7g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 54.6g 脂質 56.8g 食塩 6.7g



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ミニ黒糖ツイスト スクランブルエッグ りんごジュース フルーツ	シュガーバターコッペ ゴボウサラダ 牛乳 フルーツ	いちごジャムパン たまごサラダ りんごジュース フルーツ	ミルククリームパン さつまいも甘煮 牛乳 フルーツ	ロールパン 南瓜サラダ りんごジュース フルーツ	はちみつブンブン ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	明太チーズコッペ ビーンズサラダ りんごジュース ヨーグルト
昼食	★七夕★ 梅おにぎり 七夕そうめん 冬瓜のそぼろあんかけ 七夕ゼリー	親子丼 ほうれん草の和え物 赤だし いちごババロア	御飯 豚肉とゴーヤのチャンプル さつま揚げと小松菜の煮物 大根サラダ 味噌汁	御飯 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物 インゲンのドレ和え 味噌汁	ふりかけおにぎり 焼きそば きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉じゃがコロツケ 金平ごぼう ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 白身魚と夏野菜の焼き浸し がんも煮 チンゲン菜の塩麴和え すまし汁
夕食	御飯 すき焼き煮 金平ゴボウ 温泉玉子 味噌汁	御飯 カレイの生姜煮 糸コンニャクの高菜炒め オクラの和え物 味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 蒸しシューマイ 春雨サラダ 中華スープ	御飯 玉子焼き和風あんかけ 炊き合わせ 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き 根菜煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁	御飯 メヌケの味噌煮 平天とキャベツの炒め物 オクラのおかか和え すまし汁	御飯 豚肉の柳川風 竹輪の甘辛炒め もやしと豆苗の和え物 味噌汁
	エネルギー 1500kcal 蛋白質 53.6g 脂質 37.1g 食塩 9.2g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 62.5g 脂質 43.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 51.1g 脂質 54.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 55.5g 脂質 43.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1289kcal 蛋白質 39.6g 脂質 28.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 43.2g 脂質 35.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 58.8g 脂質 45.2g 食塩 8g



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	塩バニラ 野菜のトマト煮 牛乳 フルーツ	きなこクリームサンド ハンバーグ りんごジュース フルーツ	りんりんりんご マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	カスタードクリームパン ポテトサラダ りんごジュース フルーツ	ロールパン ナポリタン 牛乳 フルーツ	とろけるマヨチーズパン 野菜とベーコンの洋風煮 りんごジュース フルーツ	ミニ山シュガー スクランブルエッグ 牛乳 ヨーグルト
昼食	御飯 鶏肉の塩だれ焼き 人参しりしり チーズサラダ 味噌汁	★海の日★ シーフードピラフ 白身フライ(ミニ) 海藻豆腐サラダ もずくスープ 	御飯 カレイの漬け焼き 南瓜の煮物 ひじき和風サラダ 味噌汁	★ばる通信★ 十八穀ごはん 豚肉と夏野菜の梅生姜炒め とうもろこしのさつま揚げ風 トマトと胡瓜のさっぱり和え 冬瓜のすり流しスープ	御飯 白身魚のマスタードマヨ焼き じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ ポタージュースープ	夏野菜カレー キャベツのサラダ 桃のムース	菜飯おにぎり 豚しゃぶきのこぶっかけうどん 厚揚げの煮物 フルーツ
夕食	御飯 豚肉の野菜炒め 冬瓜の田楽 うまい菜の辛子和え すまし汁	御飯 冷しゃぶ 切干大根の煮物 茄子のポン酢和え すまし汁	御飯 オムレツ トマトソース ほうれん草のソテー レンコンサラダ スープ	御飯 タラの甘酢あんかけ キャベツのソテー インゲンの辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉と玉子の黒酢煮 金平ごぼう オクラの和え物 すまし汁	御飯 鯖の醤油麹焼き 里芋の胡麻煮 もやしのさっぱり和え 味噌汁	御飯 メンチカツ&コーンコロッセ 麩と野菜の玉子とじ 切干大根のさっぱり和え 味噌汁
3時	★おやつレク★ ケーキバイキング・フルーツポンチ						★たこ焼きの日★ たこ焼き
	エネルギー 1379kcal 蛋白質 49.1g 脂質 55.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 46.3g 脂質 59.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 51.7g 脂質 42.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 48.3g 脂質 37.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 57g 脂質 48.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 47.7g 脂質 66.9g 食塩 8g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 57.8g 脂質 50.8g 食塩 10.4g



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	チョコカスター スパゲティサラダ りんごジュース フルーツ	おいものクリームパン たまごサラダ 牛乳 フルーツ	こだわり粒あんぱん ゴボウサラダ りんごジュース フルーツ	チーズ蒸しパン さつまいも甘煮 牛乳 フルーツ	ロールパン ハンバーグ りんごジュース フルーツ	黒糖みるく ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	抹茶リング ビーンズサラダ りんごジュース ヨーグルト
昼食	御飯 麻婆豆腐 水餃子 もやし中華和え 中華スープ	御飯 ハンバーグ マカロニのソテー ブロッコリーのサラダ スープ	御飯 お好み焼き 高野豆腐の煮物 白菜の柴漬け和え 味噌汁	★土用の丑★ うなぎちらし寿司 冬瓜の煮物 赤だし  フルーツ	★ふるさと御膳 愛媛県★ しょうゆめし せんざんき すまし汁 みかん寒天	御飯 <small>豚肉と夏野菜の蒸し焼き 梅だれ</small> 切干大根の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁	御飯 棒棒鶏(冷) 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え 中華スープ
夕食	御飯 鶏肉のおろし煮 茄子とピーマンの味噌炒め インゲンのおかか和え すまし汁	御飯 五目玉子焼き しぐれ煮 白和え すまし汁	御飯 蒸し鶏のねぎ味噌 さつま揚げ(紅生姜) インゲンの和え物 味噌汁	御飯 豚じゃが 炒り豆腐 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	御飯 カレイの照り焼き 南瓜の煮物 酢味噌和え かき玉汁	御飯 鯖の煮付け レンコンのカレーソテー ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 千草焼き がんも煮 ひじきサラダ 味噌汁
	エネルギー 1411kcal 蛋白質 47.7g 脂質 47.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 52.7g 脂質 50.2g 食塩 8.2g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 49.2g 脂質 46.8g 食塩 8.5g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 45.3g 脂質 34.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 51.8g 脂質 45.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 50.3g 脂質 50.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 58.9g 脂質 50g 食塩 7.1g



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31			
朝食	季節のジャムパン 南瓜サラダ 牛乳 フルーツ	レーズンペストリー ハンバーグ りんごジュース フルーツ	ミニストロベリーツイスト マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	なつかしーあんぱん 野菜とベーコンの洋風煮 りんごジュース フルーツ			
昼食	★誕生日メニュー★ とうもろこしご飯 鱧と夏野菜の天ぷら きゅうりの酢の物 赤だし 手作り水羊羹	ふりかけおにぎり 冷やし中華 もやしの中華和え フルーツ	御飯 メヌケのおろし煮 厚揚げの味噌炒め インゲンの胡麻和え すまし汁	カレーライス ツナサラダ フルーツ			
夕食	御飯 ホキのムニエル ジャーマンポテト レンコンサラダ スープ	御飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜の煮物 白菜としめじの和え物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜のトマト煮 カニクリームコロッケ 大豆サラダ スープ	御飯 回鍋肉 ニラ玉 切干大根のさっぱり和え 中華スープ			
	エネルギー 1390kcal 蛋白質 46.5g 脂質 39.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 42.2g 脂質 27.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 51.4g 脂質 51.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 42.8g 脂質 35.8g 食塩 7.7g			