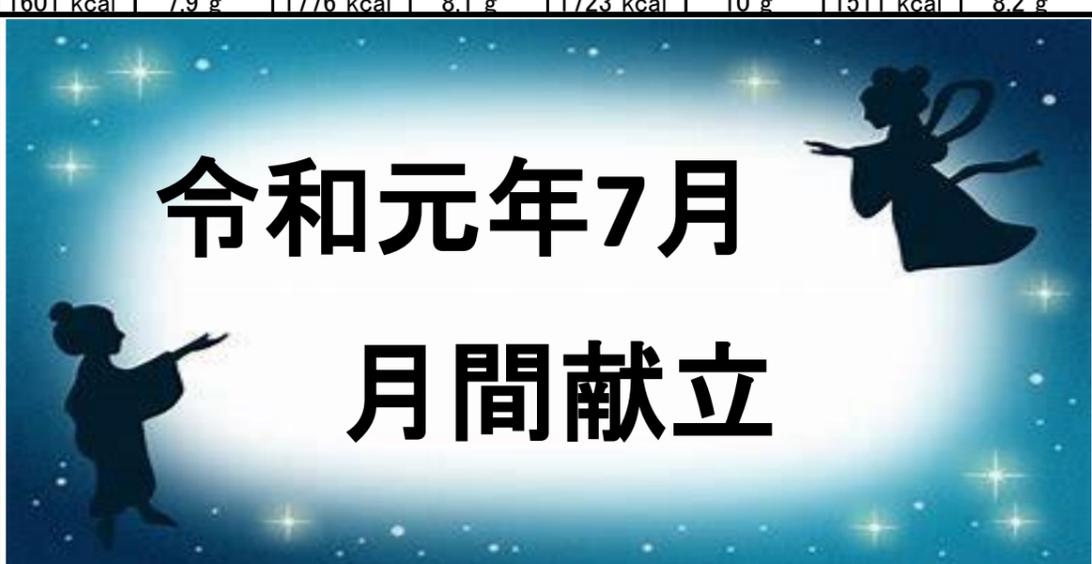


	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
				シーザーサラダの日・梨の日			七夕・そうめんの日
朝食	ご飯 ピーマンと人参の金平 水菜とツナのサラダ みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ミニオムレツ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 白菜のとろみ煮 カリフラワーサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 いんげんの生姜炒め 中華サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 里芋炒り煮 胡瓜の梅おかか和え みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 エビキャベツ炒め 卵の花 みそ汁 牛乳	ご飯 ひじき煮 オニオンスライス みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 牛肉の鉄火煮 茄子の煮付け ワカメの酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉の土佐炒め 豆腐のしんじょあんかけ オクラのおろし和え みそ汁	たぬきそば ご飯(小) イカ団子煮 キャベツ塩昆布和え りんご🍏	チキンカレーライス 香の物(福神漬け) シーザーサラダ 洋梨🍏	ご飯 五目卵焼き 冬瓜の煮付け トマトサラダ みそ汁	ご飯 豚肉のはるさめ れんこんの金平 豆苗と大根のサラダ すまし汁	そうめん ご飯(小) がんもの煮付け オクラのおかか和え みかん🍊
おやつ	おぼぎ(つぶあん)	ドーナツ🍩	グレープゼリー🍇	青りんごゼリー	チーズケーキ	ロールケーキ(いちご)	練り切り(願いの星)
夕食	ご飯 サバの塩焼き 南瓜のいとこ煮 法連草のお浸し みそ汁	ご飯 白身魚のフライ ごぼうの煮付け みょうがの和え物 みそ汁	ご飯 豆腐の柚子味噌かけ ジャーマンポテト ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 ホッケみりん焼き もやし炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	ご飯 牛肉と牛蒡の味噌煮 ピーマンと竹輪の金平 長芋のお浸し すまし汁	ご飯 タラのたらこマヨネーズ焼き 大豆煮 茄子の胡麻和え みそ汁	ご飯 肉じゃが もやしの中華炒め 法連草のおろし和え みそ汁
	1514 kcal 7.8 g	1646 kcal 9.5 g	1389 kcal 9.2 g	1542 kcal 8.1 g	1521 kcal 10.4 g	1637 kcal 7.7 g	1461 kcal 10.1 g
	8	9	10 納豆の日	11	12	13	14 ゼリーの日
朝食	ご飯 人参とピーマンの甘辛炒め もずく酢 みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ブロッコリーの洋風煮 スパゲティサラダ 南瓜ポターージュ 牛乳	ご飯 小松菜とエビの炒め煮 納豆 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の中華和え みそ汁 乳酸菌飲料	たまご雑炊 大根の煮付け 胡瓜の梅おかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 竹輪の炒め煮 五目豆 みそ汁 牛乳	ご飯 白菜のとろみ煮 エビサラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 里芋の煮ころがし トマトサラダ すまし汁	菜飯 豆腐の味噌かけ キャベツの炒め物 オニオンスライス すまし汁	冷やし中華 ご飯(小) つくねの煮付け 茄子のお浸し キウイフルーツ	豚丼 野菜の煮しめ いんげんのトレッシング和え みそ汁	ご飯 エビカツ さつま芋の旨煮 春雨の酢の物 みそ汁	ご飯 豚肉の五目炒め 冬瓜の煮付け カリフラワーサラダ みそ汁	ご飯 ホキの中華蒸し こんにゃくの炒り煮 大根の胡麻酢和え みそ汁
おやつ	ワッフル(ヘアクリーム)	クレープ(抹茶)	パンケーキ(きなこ黒蜜)	ストロベリーゼリー	レモンケーキ	ショコラフッセ	桃ゼリー
夕食	ご飯 サケのレモン醤油焼き 大根のカニあんかけ いんげんの胡麻和え みそ汁	ご飯 豚肉の中華風煮込み 金平ごぼう 海藻サラダ みそ汁	ご飯 メバルの煮付け ジャーマンポテト もやしとカニの和え物 みそ汁	ご飯 タラの西京焼き 角麩煮 白菜の磯和え すまし汁	ご飯 青椒肉絲 焼売 もやしの中華和え 中華スープ	ご飯 サバのにんにく醤油焼き 高野豆腐煮 オクラの胡麻和え すまし汁	ご飯 オムレツデミソースかけ キャベツのケチャップ煮 茹で野菜のサラダ コンソメスープ
	1445 kcal 8.4 g	1656 kcal 10 g	1417 kcal 8.8 g	1540 kcal 8.3 g	1565 kcal 8.2 g	1686 kcal 8 g	1389 kcal 7.4 g
	15 海の日	16	17 北海道みんなの日	18	19 桃の日	20	21
朝食	ご飯 いんげんの生姜炒め キャベツ塩昆布和え みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ウイナーのケチャップソテー カニ風味サラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 大根の炒め煮 もずく酢 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 目玉焼き ワカメの酢の物 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 さつま揚げ炒め 卵の花 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 茄子のそぼろあんかけ 卵豆腐 みそ汁 牛乳	ご飯 もやしのオイスター炒め しそ昆布 みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 サケのマヨネーズ焼き 小松菜信田煮 茄子ずんだ和え みそ汁	炊き込みご飯 豆腐のオイスター煮込み 切干大根の胡麻炒め トマトサラダ すまし汁	札幌ラーメン ご飯(小) じゃがバター 酢味噌和え ハネージュメロン	ご飯 はちみつ鶏 エビ団子煮 水菜のサラダ コンソメスープ	シーフードカレーライス 香の物(福神漬け) 海藻サラダ 白桃🍑	ご飯 牛肉の甘辛煮 スパゲティソテー カニサラダ みそ汁	ご飯 フライ盛り合わせ ポテトソテー いんげん酢味噌和え すまし汁
おやつ	マドレーヌ	たい焼き	レアチーズ風ムース	マスカットゼリー	シュークリーム	抹茶まんじゅう	ワッフル(ココア)
夕食	ご飯 鶏肉のおろしかけ れんこん土佐炒め 大豆サラダ みそ汁	ご飯 牛肉柳川煮 きのこソテー 法連草のお浸し みそ汁	ご飯 サバの味噌煮 さつま芋の金平 もやしのお浸し みそ汁	ご飯 タラの粕漬焼き ひじき煮 南瓜サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌煮 じゃが芋の煮付け ピーマンのおかか和え すまし汁	ご飯 ホッケ焼き 大豆煮 キャベツのお浸し みそ汁	ご飯 鶏の酒蒸し エビキャベツ炒め 小松野のお浸し みそ汁
	1598 kcal 7.7 g	1627 kcal 10 g	1500 kcal 10.5 g	1452 kcal 7.8 g	1676 kcal 9.8 g	1631 kcal 9.3 g	1556 kcal 10.6 g
	22 ナツの日	23 天ぷらの日	24	25	26	27 土用の丑の日	28
朝食	ご飯 冬瓜のくず煮 冷奴 みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ウイナーソテー マカロニサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	ご飯 竹輪とひじきの炒め煮 中華サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 ツナじゃが 胡瓜の塩昆布和え みそ汁 乳酸菌飲料	サケ雑炊 法連草と高野の煮浸し ごぼうサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 だし巻き玉子 小松菜のきのこ和え みそ汁 牛乳	ご飯 ソーセージソテー 胡瓜の塩もみ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 八宝菜 大根の煮付け 春雨の中華サラダ 中華スープ	ご飯 天ぷら盛り合わせ こんにゃくの炒り煮 胡麻豆腐 みそ汁	焼きそば ご飯(小) 南瓜のそぼろ煮 大豆のサラダ すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル 中華スープ	ご飯 豚しゃぶ がんもの煮付け 長芋の梅和え みそ汁	うな井 厚揚げの煮付け オクラの胡麻和え 吸い物	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 法連草のワサビ醤油和え タラモサラダ みそ汁
おやつ	今川焼	ミルクケーキ	コーヒーゼリー	カスタードプリン	クリームコンフェ	スイートポテト	蒸しケーキ(抹茶)
夕食	ご飯 カレイのピカタ ビーフンの炒め物 いんげんのピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 かに玉 里芋の味噌かけ 白菜の柚香和え すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ きのこソテー エビサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ なすの甘辛炒め カリフラワーのサラダ すまし汁	ご飯 カレイのたらこマヨネーズ焼き さつま芋の旨煮 キャベツとシラスのおかか和え みそ汁	ご飯 鶏肉のくず煮 もやしの中華炒め 大根の胡麻酢和え みそ汁	ご飯 豆腐の柚子味噌かけ つくねの煮付け いんげんのなめ茸和え かき玉汁
	1600 kcal 8.6 g	1535 kcal 10.2 g	1548 kcal 8.7 g	1601 kcal 7.9 g	1776 kcal 8.1 g	1723 kcal 10 g	1511 kcal 8.2 g
	29	30	31	 <h1>令和元年7月</h1> <h2>月間献立</h2>			
朝食	ご飯 南瓜のいとこ煮 卵の花 みそ汁 乳酸菌飲料	パン🍞 ポトフ スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 角麩煮 白菜の磯和え みそ汁 ヨーグルト				
昼食	カレーライス 香の物(福神漬け) 人参サラダ バナナ	ご飯 木の葉煮 さつま芋の金平 根菜サラダ みそ汁	けんちんうどん ご飯(小) ツナじゃが ささみのサラダ フルーツカクテル				
おやつ	クレープ(バニラ)	大島まんじゅう	パインゼリー				
夕食	ご飯 アジのしそ香焼き 里芋の煮付け ブロッコリーサラダ みそ汁	ご飯 豚ステーキ チンゲン菜と厚揚げの旨煮 もずく酢 みそ汁	ご飯 タラの磯辺揚げ 切干大根の煮付け もやしと豆苗のサラダ 中華スープ				
	1609 kcal 7.8 g	1774 kcal 9.7 g	1412 kcal 7.6 g				

