

7月献立

	令和2年7月1日(水)	令和2年7月2日(木)	令和2年7月3日(金)	令和2年7月4日(土)	令和2年7月5日(日)
朝	ご飯 白菜のどろみ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 ヨーグルト 396kcal	ご飯 いんげん生姜炒め 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 430kcal	ご飯 里芋炒り煮 胡瓜の梅おかつ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 382kcal	ご飯 エビとキャベツ炒め 卵の花 味噌汁 牛乳 508kcal	ご飯 ひじき煮 ささみのサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 414kcal
昼	ご飯 山菜そば えびのかき揚げ フルーツ 584kcal	チキンカレーライス 香の物 シーザーサラダ フルーツ 565kcal	ご飯 五目卵焼き 冬瓜の煮付け トマトサラダ 味噌汁 532	ご飯 豚肉はるさめ れんごんの金平 豆苗と大根サラダ すまし汁 557kcal	ご飯 そうめん エビの天ぷら オクラのおかつ和え フルーツ 498kcal
おやつ	グレーゼリー 51kcal	やわらかおかし 10kcal	ピーチケーキ 91kcal	ロールケーキ 88kcal	練り切り(願いの星) ☆ 93kcal
夕	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 485kcal	ご飯 ほっけみりん焼き もやし炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 503kcal	ご飯 牛肉とゴボウの味噌煮 ピーマンと竹輪の金平 長芋のお浸し すまし汁 557kcal	ご飯 たらのたらこマヨネーズ焼き 大豆煮 なすのごま和え 味噌汁 470kcal	ご飯 肉じゃが もやしの中華炒め 法蓮草のおろし和え 味噌汁 484kcal

《七夕》

	令和2年7月6日(月)	令和2年7月7日(火)	令和2年7月8日(水)	令和2年7月9日(木)	令和2年7月10日(金)	令和2年7月11日(土)	令和2年7月12日(日)
朝	ご飯 人蔘とピーマンの甘辛炒め マカロニサラダ 味噌汁 ホワイティアップル 447kcal	パン ブリッコリーの洋風煮 ヘルシーサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 503kcal	ご飯 小松菜とエビの炒め煮 卵の花 味噌汁 ヨーグルト 429kcal	ご飯 厚焼き卵 青梗菜の中華和え 味噌汁 乳酸菌飲料 421kcal	卵雑炊 大根の煮付け 胡瓜の梅おかつ和え ホワイティアップル 353kcal	ご飯 ちくわ炒め煮 金時豆煮 味噌汁 牛乳 504kcal	ご飯 白菜のどろみ煮 エビサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 381kcal
昼	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 535kcal	菜めしご飯 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 531kcal	ご飯 冷やし中華 つくねの煮付け なすのお浸し フルーツ 461kcal	豚丼 野菜の煮しめ いんげんのドレッシング和え 味噌汁 544kcal	ご飯 エビカツ さつま芋の旨煮 春雨の酢の物 味噌汁 600kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 冬瓜の煮付け カリフラワーサラダ 味噌汁 551kcal	ご飯 ホキの中華蒸し こんにゃくの炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁 433kcal
おやつ	ワッフル 76kcal	抹茶クレープ 88kcal	和のパンケーキ 55kcal	いちごゼリー 57kcal	レモンケーキ 68kcal	ショコラブッセ 54kcal	桃ゼリー 51kcal
夕	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 大根の蟹あんかけ いんげんのごま和え 味噌汁 448kcal	ご飯 豚肉の中華風煮込み 金平ごぼう 大根サラダ 味噌汁 531kcal	ご飯 煮魚 ジャーマンポテト もやしとカニの和え物 味噌汁 472kcal	ご飯 たら西京焼き 角麩煮 白菜の磯和え すまし汁 518kcal	ご飯 青椒肉絲 焼売 もやしの中華和え 中華スープ 544kcal	ご飯 サバのコンク醤油焼き 高野豆腐煮 オクラのボン酢和え 味噌汁 598kcal	ご飯 オムレツデミソースかけ キャベツのソテー 茹で野菜のサラダ コンソメスープ 517kcal

	令和2年7月13日(月)	令和2年7月14日(火)	令和2年7月15日(水)	令和2年7月16日(木)	令和2年7月17日(金)	令和2年7月18日(土)	令和2年7月19日(日)
朝	ご飯 いんげん生姜炒め キャベツ塩昆布和え 味噌汁 ホワイティアップル 374kcal	パン ケチャップソテー カニ風味サラダ コーンスープ 牛乳 502kcal	ご飯 大根の炒め煮 もずく酢 味噌汁 ヨーグルト 393kcal	ご飯 目玉焼き わかめの酢の物 味噌汁 乳酸菌飲料 379kcal	雑炊 さつま揚げ炒め 卵の花 ホワイティアップル 446kcal	ご飯 茄子のそぼろあんかけ 卵豆腐 味噌汁 牛乳 503kcal	ご飯 もやしのオイスター炒め しそ昆布 味噌汁 乳酸菌飲料 433kcal
昼	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜信田煮 茄子すんだ和え 味噌汁 571kcal	炊き込みご飯 豆腐のオイスター煮込み 切干大根のごま炒め トマトサラダ すまし汁 497kcal	ご飯 札幌ラーメン じゃがバター 杏仁豆腐 417kcal	ご飯 はちみつ鶏 えび団子煮 水菜のサラダ コンソメスープ 533kcal	カレーライス(ビーフ) 香の物 とんかつ フルーツ 732kcal	ご飯 牛肉の甘辛煮 スパゲティソテー カニサラダ 味噌汁 563kcal	ご飯 フライ盛り合わせ ポテトソテー 豆腐のサラダ すまし汁 553kcal
おやつ	マドレーヌ 92kcal	たい焼き 94kcal	レアチーズ風ムース 82kcal	やわらかおかし 10kcal	シュークリーム 141kcal	抹茶まんじゅう 107kcal	ココアワッフル 83kcal
夕	ご飯 鶏肉のおろしかけ れんごん王佐炒め 大豆のサラダ 味噌汁 561kcal	ご飯 牛肉柳川煮 きのごソテー 法蓮草のお浸し 味噌汁 542kcal	ご飯 サバの味噌煮 さつま芋の金平 もやしのお浸し すまし汁 572kcal	ご飯 たら粕漬焼き ひじき煮 南瓜サラダ 味噌汁 501kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 つくねの煮付け ピーマンのおかつ和え 味噌汁 546kcal	ご飯 どんべい焼き 大豆煮 キャベツのお浸し 味噌汁 492kcal	ご飯 鶏の酒蒸し エビキャベツ炒め 小松菜のお浸し 味噌汁 493kcal

	令和2年7月20日(月)	令和2年7月21日(火)	令和2年7月22日(水)	令和2年7月23日(木)	令和2年7月24日(金)	令和2年7月25日(土)	令和2年7月26日(日)
朝	ご飯 とうがんのくず煮 冷奴 味噌汁 ホワイティアップル 387kcal	パン ウインナーソテー マカロニサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 521kcal	ご飯 竹輪とひじきの炒め煮 中華サラダ 味噌汁 ヨーグルト 406kcal	ご飯 ツツじゃが 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 乳酸菌飲料 420kcal	ご飯 鮭雑炊 豆腐のしんじょあんかけ ごぼうサラダ ホワイティアップル 391kcal	ご飯 だし巻き卵 小松菜のきのご和え 味噌汁 牛乳 477kcal	ご飯 ソーセージソテー 胡瓜の塩もみ 味噌汁 乳酸菌飲料 359kcal
昼	ピビンバ 蒸し餃子 青梗菜の中華和え 中華スープ 756kcal	ご飯 天ぷら/天つゆ こんにゃくの炒り煮 ごま豆腐 味噌汁 534kcal	ご飯 焼きそば 南瓜のそぼろ煮 フルーツ すまし汁 581kcal	ご飯 麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル 中華スープ 573kcal	ご飯 豚しゃぶ 南瓜の金平 長芋の梅和え 味噌汁 752kcal	ご飯 厚揚げの煮付け オクラのごま和え 吸い物 549kcal	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 法蓮草のワサビ醤油和え たらもサラダ 味噌汁 576kcal
おやつ	今川焼き 91kcal	ミルクケーキ 69kcal	コーヒーゼリー 36kcal	鬼まんじゅう 92kcal	クリームコンフェ 80kcal	スイートポテト 78kcal	蒸しケーキ(抹茶) 64kcal
夕	ご飯 カレイのピカタ ピーマンの炒め物 いんげんのピーナツ和え コンソメスープ 562kcal	ご飯 かに玉 里芋の味噌かけ 白菜の柚香和え すまし汁 422kcal	ご飯 煮込みハンバーグ きのごソテー エビサラダ コンソメスープ 505kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 茄子の甘辛炒め カリフラワーのサラダ すまし汁 534kcal	ご飯 カレイのたらこマヨネーズ焼き さつま芋の旨煮 キャベツとしらすのおかつ和え 味噌汁 580kcal	ご飯 鶏肉のくず煮 もやしの中華炒め 大根のごま酢和え 味噌汁 534kcal	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 512kcal

	令和2年7月27日(月)	令和2年7月28日(火)	令和2年7月29日(水)	令和2年7月30日(木)	令和2年7月31日(金)		
朝	ご飯 南瓜のいとし煮 卵の花 味噌汁 ホワイティアップル 445kcal	パン ポトフ スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳 536kcal	ご飯 角麩煮 白菜の磯和え 味噌汁 ヨーグルト 422kcal	ご飯 青菜とハムのソテー 昆布の佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料 388kcal	卵雑炊 長芋とこののり醤油炒め 冷奴 乳酸菌飲料 461kcal		
昼	ご飯 あじのしそ香和え 里芋の煮付け ブロッコリーサラダ 味噌汁 486kcal	ご飯 木の葉煮 さつま芋の金平 大根サラダ 味噌汁 550kcal	ご飯 げんちゃんうどん えびのかき揚げ ささみのサラダ ムース 603kcal	ご飯 さわらのみりん焼き 里芋のごま味噌煮 海藻サラダ すまし汁 499kcal	ご飯 ぶくさ焼き 茄子の甘辛炒め 青梗菜のナムル 味噌汁 523kcal		
おやつ	ソフトクレープ(パナアイス) 90kcal	大島まんじゅう 107kcal	パインゼリー 38kcal	おはぎ(粒あん) 98kcal	田舎まんじゅう 106kcal		
夕	カレーライス 香の物 メンチカツ フルーツ 640kcal	ご飯 豚ステーキ 青梗菜と厚揚げの旨煮 もずく酢 味噌汁 548kcal	ご飯 たら磯辺揚げ 切干大根の煮付け もやしと豆苗のサラダ 中華スープ 490kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 大根うす葛煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 504kcal	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め れんごんの金平 オニオンスライス 味噌汁 548kcal		

