

《七夕》							
令和6年7月1日(月)	令和6年7月2日(火)	令和6年7月3日(水)	令和6年7月4日(木)	令和6年7月5日(金)	令和6年7月6日(土)	令和6年7月7日(日)	
朝	ご飯 ピーマンと人参の旨辛炒め マカロニサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 420kcal	パン ポトフ風煮 15種ヘルシーサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 536kcal	ご飯 まぐろ角煮 梅干 味噌汁 乳酸菌飲料 379kcal	ご飯 厚焼きたまご チンゲン菜の中華和え 味噌汁 ヨーグルト 409kcal	カニ雑炊 卵の花 ほうれん草のおかか和え 乳酸菌飲料 362kcal	ご飯 ちくわの炒め煮 金時豆煮 味噌汁 野菜ジュース 444kcal	ご飯 白菜のとりみ煮 エビサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 366kcal
昼	ご飯 鶏の照焼き 里芋の煮ころがし トマトサラダ すまし汁 513kcal	ご飯 豚肉の中華風煮込み 金平ごぼう ブロッコリーサラダ 味噌汁 544kcal	ご飯 たらこの粕漬焼き さつま芋の旨煮 春雨の酢の物 味噌汁 477kcal	三色丼(鮭) 厚揚げの煮物 カラフルサラダ のっぺい汁 532kcal	ガバオライス 豆腐のしんじょあんかけ ポテトサラダ コンソメスープ 574kcal	ご飯 豚肉の山椒焼き 高野豆腐の含め煮 オクラのボン酢和え すまし汁 561kcal	ご飯 七夕そうめん 天ぷら みかん缶 532kcal
おやつ	ココアムース 76kcal	ソフトクレープ 89kcal	なごやん 139kcal	新ドーム型ケーキ 116kcal	やわらかおかき 59kcal	栗まん 126kcal	練り切り 81kcal
夕	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 大根のかにあんかけ いんげんのごま和え 味噌汁 432kcal	菜飯 豆腐の味噌かけ キャベツとツナの炒め物 オニオンライス すまし汁 511kcal	ご飯 豚肉の五目炒め ぜんまいの煮付け もやしと水菜の和え物 すまし汁 495kcal	ご飯 タンドリーチキン 角麩煮 白菜の磯和え 味噌汁 524kcal	ご飯 オムレツデミソースかけ キャベツソテー 温野菜サラダ 味噌汁 527kcal	ご飯 カレイの煮付け 冬瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 445kcal	ご飯 青椒肉絲 焼売 長芋の短冊 中華スープ 522kcal
《カレーの日》							
令和6年7月8日(月)	令和6年7月9日(火)	令和6年7月10日(水)	令和6年7月11日(木)	令和6年7月12日(金)	令和6年7月13日(土)	令和6年7月14日(日)	
朝	ご飯 いんげんの生姜醤油炒め 胡瓜の梅おかつ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 353kcal	パン ミニオムレツ ポテトサラダ コーンスープ 牛乳 467kcal	ご飯 大根の炒め煮 もずく酢 味噌汁 乳酸菌飲料 371kcal	ご飯 ちくわの炒め煮 とろろ 味噌汁 ヨーグルト 414kcal	ご飯 さつま揚げ炒め 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 435kcal	ご飯 茄子のそぼろあんかけ たまご豆腐 味噌汁 野菜ジュース 396kcal	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 416kcal
昼	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜の信田煮 茄子のずんだ和え 味噌汁 549kcal	炊き込みご飯 ぶりの幽庵焼き 切干大根のごま炒め トマトサラダ すまし汁 530kcal	いなり寿司 けんちんうどん 豆腐のしんじょあんかけ ココアムース 737kcal	ピピンバ 鶏団子とレンコンの煮物 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 700kcal	ご飯 コロク盛り合わせ れんごんの土佐炒め 水菜のサラダ コンソメスープ 614kcal	ご飯 さわらのトマトソースかけ スパゲティソテー カリフラワーサラダ 味噌汁 539kcal	ドライカレー ジャーマンポテト 小松菜としらすのおかつ和え わかめスープ 535kcal
おやつ	バインゼリー 38kcal	たい焼き 94kcal	抹茶饅頭 107kcal	やわらかおかき 61kcal	もみじ饅頭 98kcal	レアチーズ風ムース 82kcal	シフォンケーキ 92kcal
夕	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ れんごんの土佐炒め 大豆のサラダ すまし汁 541kcal	ご飯 牛肉の柳川煮 きのこソテー ほうれん草としらすの和え物 味噌汁 519kcal	ビーフカレー ハンバーグ 香の物 野菜ジュース 613kcal	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き さつま芋の金平 茄子のずんだ和え すまし汁 555kcal	ご飯 豚肉と大根の旨辛煮 いか団子煮 長芋の梅和え 味噌汁 528kcal	ご飯 とんべい焼き 大豆煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁 445kcal	ご飯 鶏肉の酒蒸し エビキャベツ炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁 476kcal
《カレーの日》							
令和6年7月15日(月)	令和6年7月16日(火)	令和6年7月17日(水)	令和6年7月18日(木)	令和6年7月19日(金)	令和6年7月20日(土)	令和6年7月21日(日)	
朝	ご飯 冬瓜のくず煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 407kcal	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 510kcal	ご飯 はんぺんの煮付け 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 384kcal	ご飯 ロールキャベツ 卵の花 味噌汁 ヨーグルト 416kcal	ご飯 鮭雑炊 豆腐のしんじょあんかけ 里芋の磯和え 乳酸菌飲料 360kcal	ご飯 だし巻き玉子 小松菜のきのこ和え 味噌汁 野菜ジュース 374kcal	ご飯 ソーセージソテー 胡瓜の塩もみ 味噌汁 乳酸菌飲料 344kcal
昼	ご飯 麻婆豆腐 春巻 もやしのナムル 中華スープ 520kcal	ご飯 豚しゃぶ ちくわの炒め煮 長芋の梅和え 味噌汁 725kcal	ご飯 山菜そば 南瓜のそぼろ煮 パナチ 512kcal	ボークカレー ハンバーグ 香の物 ココアムース 624kcal	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の信田煮 カラフルサラダ 味噌汁 472kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き えび団子煮 胡瓜とささみの中華和え すまし汁 535kcal	エビピラフ 蒸し餃子 スパゲティサラダ コンソメスープ 506kcal
おやつ	今川焼き 91kcal	ミルクケーキ 69kcal	もものゼリー 38kcal	鬼まんじゅう 92kcal	ロールケーキ 85kcal	スイートポテト 78kcal	新ドーム型ケーキ 116kcal
夕	ご飯 かに玉 里芋の味噌かけ 白菜の柚香和え すまし汁 409kcal	ご飯 カレイのたらごまコネ焼き ビーフ炒め アスパラと玉葱のサラダ すまし汁 572kcal	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーの生姜味噌かけ エビサラダ コンソメスープ 469kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 茄子の旨辛炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 507kcal	ご飯 松風焼き さつま芋の旨煮 キャベツとしらすのおかつ和え すまし汁 543kcal	ご飯 豚肉のとりみ炒め もやしの中華炒め 彩り野菜の白和え 味噌汁 495kcal	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 498kcal
《土用の丑の日》 《カレーの日》							
令和6年7月22日(月)	令和6年7月23日(火)	令和6年7月24日(水)	令和6年7月25日(木)	令和6年7月26日(金)	令和6年7月27日(土)	令和6年7月28日(日)	
朝	ご飯 南瓜のいとこ煮 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 426kcal	パン ポトフ パンキンサラダ コーンスープ 牛乳 536kcal	ご飯 角麩煮 白菜の磯和え 味噌汁 乳酸菌飲料 402kcal	ご飯 青菜とハムのソテー 昆布の佃煮 味噌汁 ヨーグルト 376kcal	ご飯 長芋ときこのバター醤油炒め 梅干 味噌汁 乳酸菌飲料 369kcal	ご飯 さつま揚げ炒め いんげんの酢味噌和え 味噌汁 野菜ジュース 415kcal	ご飯 白菜と厚揚げの煮物 五目豆 味噌汁 乳酸菌飲料 415kcal
昼	ご飯 豚肉の山椒焼き 里芋の煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 527kcal	炊き込みご飯 あじのしそ香焼き さつま芋の金平 大根サラダ すまし汁 507kcal	うな丼 南瓜の煮物 胡瓜の塩もみ 味噌汁 593kcal	ビーフカレー メンチカツ 香の物 ツナサラダ 582kcal	ご飯 冷やし中華 揚げしゅうまい 杏仁豆腐 466kcal	ご飯 鶏のから揚げ キャベツ炒め 大根サラダ 味噌汁 581kcal	チキンライス カニクリームコロク 焼きなす コンソメスープ 426kcal
おやつ	ココアムース 76kcal	大島饅頭 107kcal	カルシウム煎餅 31kcal	おはぎ 98kcal	田舎饅頭 106kcal	やわらかサブレ 92kcal	ぶどうゼリー 33kcal
夕	ご飯 スパニッシュオムレツ 糸昆布煮 白菜の梅おかつ和え 味噌汁 496kcal	ご飯 牛肉の焼肉風炒め 豆腐のしんじょあんかけ もずく酢 味噌汁 498kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋のごま味噌煮 大豆のサラダ すまし汁 575kcal	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル れんごんの金平 オニオンライス 味噌汁 502kcal	ご飯 豆腐の旨辛あんかけ 竹輪の糸昆布煮 もやしと豆苗のサラダ 味噌汁 498kcal	ご飯 赤魚の煮付け つくねと大根の煮物 胡瓜の錦糸和え すまし汁 475kcal	ご飯 華風卵焼き ツナじゃが とろろ すまし汁 504kcal
令和6年7月29日(月)	令和6年7月30日(火)	令和6年7月31日(水)	7月の献立				
朝	ご飯 高野豆腐煮 アスパラとエビのサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 425kcal	パン ウインナーソテー マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 609kcal					ご飯 アスパラのソテー 白花豆 味噌汁 乳酸菌飲料 403kcal
昼	ご飯 オムレツの挽肉ソース さつま芋の旨煮 オクラのおかつ和え 味噌汁 526kcal	山菜ご飯 たらこの柚子味噌焼き 豆腐のきのこ煮 トマトサラダ すまし汁 461kcal					ご飯 かき揚げとろろそば パナチ 618kcal
おやつ	クリームコンフェ 80kcal	スイートポテト 78kcal					もみじ饅頭 98kcal
夕	ご飯 さばの塩焼き 卵とじ チンゲン菜の生姜醤油和え すまし汁 504kcal	ご飯 青椒肉絲 なすの旨酢炒め ささみのサラダ 味噌汁 468kcal					ご飯 赤魚の粕漬焼き 南瓜の煮付け 大豆のサラダ 味噌汁 511kcal

7月の献立

