



今週の献立



	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月1日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め ヨーグルト 353kcal 1.9g	食パン コンソメスープ カリフラワーのトマト煮 ヨーグルト 431kcal 1.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ヨーグルト 325kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト 378kcal 2.2g	ごはん すまし汁 里芋とがんもの田舎煮 ヨーグルト 388kcal 3.0g	ごはん すまし汁 車麩と白菜の煮付け ヨーグルト 316kcal 3.0g	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル ヨーグルト 421kcal 2.1g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	ピーチジュース 73kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 竹輪と蓮根のキムチ炒め パン缶 511kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ホッケの竜田揚げ 豚小間と切昆布の煮物 ぶどう缶 554kcal 3.3g	菜飯 すまし汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリーのペーコンソテー りんご缶 530kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め さつま芋サラダ しその実漬け 539kcal 3.3g	ごはん すまし汁 カレーの煮付け ごぼうの豚そぼろ炒め パン缶 443kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ ビーフストロガノフ ポテのオーロラソース 白桃缶 698kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鶏肉の甘酢あん たけのこと白滝の煮物 杏仁豆腐 626kcal 2.3g
おやつ	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	メープルドーナツ 146kcal 0.2g	ぼたぼた焼き 53kcal 0.2g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	スイートポテト 113kcal 0.0g	ワッフル 71kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 肉じゃが セロリのハムサラダ たくあん 496kcal 3.7g	ごはん たまご汁 鶏肉の治部煮 卵の花 しば漬け 508kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田焼き チャプチェ 桜漬け 560kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 五目豆 洋梨缶 471kcal 2.5g	ごはん 中華スープ バンバンジー風 海老シュウマイ 漬物 538kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ぜんまいと生揚げの煮物 胡瓜の浅漬け 473kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 カレーの梅おろし煮 青梗菜の桜えびソテー つぼ漬け 395kcal 3.6g
1日栄養 価合計	1530kcal 9.4g	1712kcal 8.7g	1503kcal 9.4g	1534kcal 8.2g	1551kcal 8.8g	1617kcal 9.6g	1620kcal 8.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 じゃが芋と鶏小間の煮物 ヨーグルト 362kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 つみれとかぶの煮物 ヨーグルト 331kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 小松菜のハムソテー ヨーグルト 360kcal 2.2g	ごはん すまし汁 青菜付き信田煮 ヨーグルト 368kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 ヨーグルト 348kcal 1.9g	食パン コンソメスープ コンビーフとブロッコリーのソテー ヨーグルト 367kcal 1.4g	ごはん 味噌汁 じゃが芋とさつまいもの金平 ヨーグルト 393kcal 2.2g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	レモンティー 22kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 牛肉のゴマダレ 魚肉ソーセージ入りいんげんソテー 漬物 489kcal 2.9g	カレーライス トマトスープ レタスのしゃきしゃきサラダ 洋梨缶 福神漬け 622kcal 3.5g	ごはん すまし汁 豚肉の野菜あん 白菜のお浸し たいみそ 510kcal 3.5g	☆非常食雑炊☆ 中華スープ 牛肉のオイスターソース炒め セロリのザーサイ和え パイン缶 632kcal 2.4g	ごはん 中華スープ かに玉 ビーフソテー 夏みかん缶 595kcal 3.9g	☆七夕ちらし☆ すまし汁 エビフライ&野菜コロッケ 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ寒天 しば漬け 648kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ひじきと根菜の炒め煮 白花煮豆 493kcal 3.3g
おやつ	クリームブッセ 122kcal 0.0g	人形焼 96kcal 0.1g	りんごケーキ 83kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	メロンフルーチェ 184kcal 0.0g	セレクト	スイートポテト 113kcal 0.0g
夕食	ごはん すまし汁 焼き豆腐のみそ炒め れんこんと胡瓜の甘酢和え かのご豆 482kcal 2.9g	ごはん すまし汁 赤魚の照焼き かぼちゃサラダ 青かっぱ漬け 471kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 焼きナスのサラダ ぶどう缶 539kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 えび団子の野菜あん 切干大根のごま酢和え 桜漬け 466kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚の梅肉焼き さつまいもの切昆布煮 青かっぱ漬け 457kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏 ふきとたけのこの煮物 うぐいす豆 493kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚焼肉 青菜のわさび和え 漬物 472kcal 2.5g
1日栄養 価合計	1568kcal 8.0g	1577kcal 9.8g	1534kcal 9.0g	1594kcal 8.4g	1638kcal 8.8g	1663kcal 8.5g	1493kcal 8.0g

* 多少の変更もあります。* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ヨーグルト 369kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 アスパラのウインナーソテー ヨーグルト 440kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ヨーグルト 347kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 ヨーグルト 345kcal 2.7g	食パン コンソメスープ 舞茸のベーコンソテー ヨーグルト 418kcal 1.5g	ごはん 味噌汁 ナスの豚そぼろ炒め ヨーグルト 426kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 鮭とキャベツの炒め煮 ヨーグルト 390kcal 2.1g
おやつ	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	ピーチジュース 73kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	イチゴオレ 54kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根と竹輪の炒め物 りんご缶 574kcal 3.6g	ごはん 春雨スープ 牛肉キムチ炒め 胡瓜のナムル 黄桃缶 540kcal 2.1g	ゆかりごはん すまし汁 サバのみそ煮 たまご豆腐 三色煮豆 533kcal 3.9g	ごはん トマトスープ 白身魚のクリーム煮 えんどう豆のツナサラダ あみの佃煮 546kcal 4.2g	●盛岡じゃじゃ麺(岩手県郷土料理) えびしゅうまい セロリの塩昆布和え フルーツカクテル 550kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 青梗菜のしょうが和え 赤かつば漬け 486kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 豚カツ 山菜と油揚げの炒め煮 黄桃缶 641kcal 3.2g
おやつ	もみじまんじゅう 83kcal 0.1g	水ようかん 55kcal 0.0g	レーズン蒸しパン 159kcal 0.3g	セレクト	サラダせんべい 68kcal 0.0g	小倉あんパイ 121kcal 0.2g	紫芋まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 タラの煮付け カリフラワーのバター醤油ソテー のり佃煮 398kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 生揚げと野菜の煮物 オクラのかにかま和え 赤かつば漬け 424kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 たくあん 469kcal 3.0g	ごはん すまし汁 肉じゃが 春菊のピーナツ和え 洋梨缶 527kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 白菜漬け 421kcal 2.8g	ごはん 中華スープ えびとそら豆の中華炒め 蒸し鶏と胡瓜の和え物 パイン缶 510kcal 2.2g	ごはん すまし汁 太刀魚の照り煮 アスパラの甘みそかけ 桜漬け 483kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1511kcal 9.6g	1528kcal 8.2g	1581kcal 9.8g	1535kcal 9.7g	1514kcal 8.5g	1566kcal 8.3g	1672kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のかにかまあん ヨーグルト 364kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐と白菜の煮物 ヨーグルト 322kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージの高菜炒め ヨーグルト 435kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 コンビーフのフロッコリーソテー ヨーグルト 354kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 ヨーグルト 406kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 蓮根とかまぼこのオイスターソテー ヨーグルト 392kcal 2.9g	食パン コーンスープ ウインナーのコンソメ煮 ヨーグルト 491kcal 2.4g
おやつ	抹茶オレ 65kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	レモンティー 22kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	オレンジジュース 57kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル ズッキーニのトマト煮 たくあん 471kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け さつま芋と舞茸の揚げ浸し 杏仁豆腐 642kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鶏の照り焼き ほうれん草のおかか和え しば漬け 484kcal 3.5g	夏野菜チキンカレー コンソメスープ キャベツのコールスロー 福神漬け ぶどう缶 600kcal 3.3g	ごはん 吉野汁 鮭の香り漬け焼き 冬瓜のかにかまあん キウイフルーツ 536kcal 3.4g	✪非常食雑炊✪ すまし汁 豆腐の肉みそかけ じゃが芋の白煮 夏みかん缶 534kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 太刀魚のバター醤油焼き 青菜のベーコンソテー りんご缶 580kcal 2.7g
おやつ	エクレーア 64kcal 0.1g	バームクーヘン 105kcal 0.0g	プリン 73kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g	セレクト	コーヒーゼリー 99kcal 0.0g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 ごぼうサラダ フルーツカクテル 541kcal 2.6g	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 春雨サラダ しその実漬け 523kcal 2.8g	ごはん すまし汁 カレイの衣焼き しめじと蒸し鶏の梅和え みかん缶 487kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 白身魚のおろし煮 青梗菜と竹輪の炒め物 かのご豆 501kcal 2.7g	ごはん すまし汁 干草焼き にんじんのたらこ炒め たくあん 518kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ カリフラワーのシーザーサラダ 青かつば漬け 501kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め かぶの桜えびあん おかか昆布 447kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1505kcal 8.7g	1627kcal 7.9g	1506kcal 9.9g	1610kcal 8.6g	1572kcal 9.0g	1600kcal 9.0g	1645kcal 8.6g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ツナ大根 ヨーグルト 365kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの煮物 ヨーグルト 350kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 鶏ごぼう炒め ヨーグルト 393kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 はんぺんと蓮根の煮物 ヨーグルト 318kcal 2.4g	食パン コンソメスープ 鶏団子と大根のポトフ ヨーグルト 406kcal 1.1g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん ヨーグルト 434kcal 2.2g	ごはん すまし汁 じゃが芋と豚バラの金平 ヨーグルト 410kcal 2.0g
おやつ	ココア 101kcal 0.1g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ピーチジュース 73kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリームソースかけ ブロッコリーの卵サラダ 金時煮豆 591kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 メンチカツ 五目煮豆 白桃缶 570kcal 3.1g	★うなぎちらし★ すまし汁 青梗菜の和え物 洋梨缶 436kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 青のりポテト フルーツカクテル 474kcal 3.2g	ごはん 春雨スープ 豚肉の甘酢炒め アスパラと竹輪のサラダ 漬物 504kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 鮭の幽庵焼き 高野豆腐とふきの煮物 たくあん 477kcal 4.0g	ワカメごはん 味噌汁 きのこあんかけハンバーグ 胡瓜と桜えびの酢の物 夏みかん缶 513kcal 3.9g
おやつ	たい焼き 88kcal 0.0g	雪の宿 70kcal 0.2g	セレクト	バニラババロア 124kcal 0.1g	どら焼き 72kcal 0.1g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	ホットケーキ 80kcal 0.2g
夕食	ごはん すまし汁 サワラの南蛮漬け焼き セロリの海藻サラダ 赤かっぱ漬け 451kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ 白身魚のジンジャーソース レタスのシーザーサラダ つぼ漬け 541kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしかけ 南瓜のいとこ煮 胡瓜の浅漬け 568kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーのマリネ しその実漬け 517kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き 切干大根の炒め煮 りんご缶 501kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 親子煮 ズッキーニのハムサラダ 白花煮豆 479kcal 2.7g	ごはん すまし汁 サバの生姜煮 オクラのお浸し しば漬け 455kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1596kcal 9.1g	1585kcal 8.7g	1517kcal 7.6g	1506kcal 8.9g	1518kcal 6.9g	1527kcal 9.1g	1527kcal 9.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	7月30日(日)	7月31日(月)					
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと里芋の炒め煮 ヨーグルト 419kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 アスパラとエビのバターソテー ヨーグルト 353kcal 2.0g					
おやつ	バニラミルク 87kcal 0.1g	レモネード 27kcal 0.0g					
昼食	ごはん 味噌汁 カレーの煮付け 小松菜のしらすソテー フルーツカクテル 443kcal 2.6g	✪非常食雑炊✪ ワンタンスープ 白身魚の中華あん ザーサイ乗せ冷奴 バナナ 525kcal 4.1g					
おやつ	レモンケーキ 139kcal 0.1g	梅ゼリー 80kcal 0.0g					
夕食	ごはん わかめスープ 牛肉のオイスターソース炒め 三色ナムル 赤かっぱ漬け 484kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け 518kcal 3.7g					
1日栄養 価合計	1572kcal 8.9g	1503kcal 9.8g					

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。