



今週の献立 7月1日 ~ 7月7日

号室

様



		7/1(日)	7/2(月)	7/3(火)	7/4(水)	7/5(木)	7/6(金)	7/7(土)
朝食	A (和食)	ネギ入り卵焼き スパゲティサラダ みそ汁 金時豆 ご飯 455kcal / 2.6g	じゃこと玉子の炒め物 春雨サラダ みそ汁 梅びしお ご飯 434kcal / 2.5g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁 味付海苔 ご飯 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ みそ汁 漬物(茄子) ご飯 429kcal / 2.5g	巣ごもりたまご じゃが芋と三色豆のサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 437kcal / 2.7g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ みそ汁 梅干し ご飯 447kcal / 2.8g	鮭の塩焼き しらすおろし みそ汁 白花豆 ご飯 448kcal / 2.4g
	B (洋食)	ホットケーキ スパゲティサラダ コンソメスープ フルーチェ(オレンジ) 453kcal / 2.7g	貝だくさんミネストローネ 春雨サラダ ロールパン ヨーグルト 452kcal / 2.6g	ポトフ 青梗菜のお浸し メロンパン パンブキンスープ 484kcal / 2.7g	ロールキャベツ ミモザサラダ クルミパン 野菜スープ 431kcal / 2.4g	サンドイッチ(ツナ) じゃが芋と三色豆のサラダ トマトスープ ヨーグルト 412kcal / 2.8g	ポトフのチーズ焼き ツナサラダ レーズンパン コンソメスープ 458kcal / 2.8g	卵とほうれん草のソテー しらすおろし クロワッサン コーンスープ 483kcal / 2.7g
昼食	A	麻婆豆腐 なすときのこの中華和え 白滝のチャプチェ 中華スープ ご飯 杏仁豆腐 598kcal / 2.9g	鯖の甘酢あん 焼き豆腐含め煮 いんげん生姜和え ご飯 澄まし汁 バナナ 622kcal / 3g	梅おろしチキンカツ 湯葉刺し さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 578kcal / 3g	金目鯛照り焼き ツナサラダ 白菜の煮びたし 豆ご飯 みそ汁 水羊羹 632kcal / 2.9g	初夏の野菜カレー グリーンサラダ ゴーヤチャンプルー サフランライス 人参の冷製スープ すいか 614kcal / 3.1g	太刀魚の竜田揚げ スタミナ冷奴 白菜の彩りサラダ ご飯 澄まし汁 ぶどう缶 611kcal / 2.9g	七夕そうめん 天麩羅 夏野菜ゼリー寄せ 太巻き 七夕ゼリー 607kcal / 3.0g
	B		冷たぬきうどん 焼き豆腐そぼろ餡かけ いんげん生姜和え バナナ 574kcal / 3g					
夕食	A	鰯の煮付け ササミとオクラの柚胡椒和え じゃが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 554kcal / 3.1g	鶏の治部煮 ぜんまい炒め煮 ツナとブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 584kcal / 2.9g	エビチリ ジャーマンポテト グリーンサラダ ご飯 中華スープ 624kcal / 2.8g	和風豆腐ハンバーグ 棒棒鶏サラダ 青菜のごま和え ご飯 みそ汁 549kcal / 2.8g	鯖のレモン焼き マカロニのトマト煮 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 544kcal / 2.7g	味噌カツ シーザーサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 563kcal / 2.9g	赤魚の粕漬け焼き 厚揚げおろしぼん酢かけ にんじんサラダ ご飯 みそ汁 540kcal / 2.8g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立 7月8日 ~ 7月14日

号室

様



		7/8(日)	7/9(月)	7/10(火)	7/11(水)	7/12(木)	7/13(金)	7/14(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ みそ汁 鯛みそ ご飯 438kcal / 2.8g	さんま塩焼き もやしとチャーシューの和え物 みそ汁 さくら漬け ご飯 414kcal / 2.6g	豆腐の玉子とじ 小松菜和えもの みそ汁 漬物 ご飯 398kcal / 2.8g	イワシの梅煮 ゆかり和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 421kcal / 2.5g	信田煮 白菜ゆず和え みそ汁 うぐいす豆 ご飯 395kcal / 2.6g	厚焼玉子とししゃも なめこのおろし和え みそ汁 浅漬け ご飯 406kcal / 2.8g	ハムエッグ 春雨サラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 414kcal / 2.7g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 447kcal / 3g	サンドイッチ (卵) もやしとチャーシューの和え物 コンソメスープ フルーチェ (オレンジ) 430kcal / 2.6g	ハムエッグ 小松菜和えもの レーズンパン カレースープ 415kcal / 2.9g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え くるみパン パンプキンスープ 436kcal / 2.9g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コンソメスープ ヨーグルト 439kcal / 2.7g	ソーセージのソテー なめこのおろし和え ホワイトブレッド コンソメスープ 385kcal / 2.7g	オムレツ 春雨サラダ ロールパン ワカメスープ 443kcal / 2.4g
昼食	A	油淋鶏 青梗菜のあんかけ煮 マセドニアンサラダ ご飯 中華スープ 三色寒天 619kcal / 2.8g	鮭のカレー風味ソテー 高野豆腐の煮物 胡瓜と茗荷の和え物 筍釜飯風 みそ汁 パイン缶 514kcal / 2.7g	鶏チーズ焼き タラモサラダ トマトと玉子の炒め物 ご飯 みそ汁 キウイフルーツ 637kcal / 2.8g	ビーフシチュー 大根サラダ ベーコンと白菜の炒め物 ご飯 コンソメスープ ピーチゼリー 624kcal / 3g	アジの南蛮漬け 豆腐サラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 抹茶羊羹 564kcal / 2.9g	アボガド鮪丼 白和え かぶのそぼろあん ご飯 みそ汁 白桃缶 627kcal / 2.9g	豚肉と小松菜オイスター炒 焼ビーフン ナムル ご飯 中華スープ ぶどう缶 544kcal / 2.9g
	B				[パン選択]			
夕食	A	ちらし寿司 竹輪の磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え 澄まし汁 587kcal / 3g	豚肉のネギ塩炒め 冬瓜のそぼろ餡かけ ツナサラダ ご飯 みそ汁 547kcal / 2.8g	銀鱈西京焼 青菜とじゃこの炒め物 しらたきのサガ ご飯 澄まし汁 458kcal / 3g	カジキのバター醤油焼き チョップドサラダ 菜種和え ご飯 みそ汁 572kcal / 2.9g	茄子と豚肉の味噌炒 大学芋 めかぶの酢の物 ご飯 澄まし汁 603kcal / 3g	焼餃子 (5個) ニラと胡瓜のピリ辛和 アスパラソテー ご飯 野菜スープ 571kcal / 2.7g	鰯の香草焼き さつまいもサラダ オクラとトマトの和え物 ご飯 澄まし汁 581kcal / 2.9g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

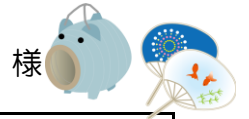
エネルギー / 塩分





今週の献立 7月15日 ~ 7月21日

号室



		7/15(日)	7/16(月)	7/17(火)	7/18(水)	7/19(木)	7/20(金)	7/21(土)
朝食	A (和食)	野菜雑炊 小松菜のお浸し みそ汁 梅びしお 423kcal / 2.2g	筑前煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 393kcal / 2.5g	ホッケの塩焼き 海藻サラダ ご飯 みそ汁 白花豆 409kcal / 2.7g	はんぺんの卵とじ 白菜のお浸し みそ汁 漬物(しばづけ) ご飯 349kcal / 2.5g	麩ちゃんぷるー なめこのおろし和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 401kcal / 2.5g	野菜とひき肉の炒め物 切干大根のマヨ和え みそ汁 味付海苔 ご飯 369kcal / 2.4g	ウイナー-&厚焼玉子 ポテトサラダ みそ汁 漬物(たくあん) ご飯 402kcal / 2.5g
	B (洋食)	チーズスクラブⅠ 小松菜のお浸し クルミパン 野菜スープ 487kcal / 2.2g	きのこパプリカのキッシュ ハムサラダ メロンパン コンソメスープ 457kcal / 2.8g	卵とウィンナーの炒め物 海藻サラダ ホテルブレッド パンプキンスープ 430kcal / 2.8g	マヨコーントースト 白菜のお浸し コンソメスープ フルーチェ(いちご) 442kcal / 2.8g	豚肉と野菜のトマト煮 なめこのおろし和え レーズンパン 野菜スープ 434kcal / 2.8g	ポトフ 切干大根のマヨ和え クロワッサン コンソメスープ 412kcal / 2.6g	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ 392kcal / 2.7g
昼食	A	オムライス 盛り合わせサラダ 肉団子甘煮 コンソメスープ パイン缶 565kcal / 2.7g	かじきのチーズカツ ベーコンと野菜のソテー 長芋の梅和え ご飯 みそ汁 いちごゼリー 621kcal / 3g	鯖の夏野菜ソースかけ もずく酢 小松菜ごま和え ご飯 みそ汁 りんごのコンポート 574kcal / 2.9g	肉じゃが えびマヨ 玉子豆腐 しらすご飯 みそ汁 黄桃缶 609kcal / 2.9g	スズキのムニエル 豚バラと蕪のペッパー炒 もろへいやのお浸し ご飯 コンソメスープ オレンジ 591kcal / 2.9g	カレードリア スパゲティサラダ チキンナゲット コンソメスープ すいか 592kcal / 2.9g	鯖の柚香焼き トマトサラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 みかん缶 587kcal / 2.9g
	B			冷しとろろそば もずく酢 小松菜ごま和え りんごのコンポート 541kcal / 2.9g				
夕食	A	鶏肉のカシューナッツ炒め 五目煮豆 アスパラサラダ ご飯 みそ汁 476kcal / 2.8g	ミートローフ シーフードマリネ 鮭おろし和え ご飯 コンソメスープ 621kcal / 2.9g	鯖山椒焼き 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 中華スープ 551kcal / 2.7g	鰯の煮付け ニンジンのくるみ和え 里芋の煮っころがし ご飯 みそ汁 642kcal / 2.7g	キャベツと鶏の梅炒 冬瓜のあんかけ(冷製) こんにゃく甘辛煮 ご飯 みそ汁 584kcal / 2.8g	牛すき煮 マカロニサラダ 明太とろろ芋 ご飯 みそ汁 613kcal / 3g	蒸し鶏ネギソース ほうれん草とハムのマヨ和え 茄子とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 589kcal / 2.8g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立 7月22日 ~ 7月28日

号室



		7/22(日)	7/23(月)	7/24(火)	7/25(水)	7/26(木)	7/27(金)	7/28(土)
朝食	A (和食)	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ みそ汁 漬物(桜漬け) ご飯 417kcal / 2.4g	五目巾着の含め煮 オクラの梅和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 353kcal / 2.5g	目玉焼き ごぼうサラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 398kcal / 2.6g	赤魚粕漬け たまごサラダ みそ汁 漬物(なす) ご飯 402kcal / 2.4g	鯛の梅煮 チキンサラダ みそ汁 漬物(つぼ漬け) ご飯 439kcal / 2.5g	高野豆腐卵とし 小松菜ごま和え みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 389kcal / 2.2g	鶏ごぼう コールスローサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 409kcal / 2.6g
	B (洋食)	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 430kcal / 2.8g	ウィンナーとアスパラ炒め オクラの梅和え レーズンパン コンソメスープ 443kcal / 2.6g	チーズ入りオムレツ ごぼうサラダ クルミパン コーンスープ 440kcal / 2.8g	クラムチャウダー たまごサラダ ホワイトブレット ヨーグルト 454kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ ロールパン コンソメスープ 471kcal / 2.6g	厚切りハムと スクランブルエッグ 小松菜ごま和え クロワッサン カレースープ 427kcal / 2.5g	サンドイッチ(ツナ) コールスローサラダ かぼちゃスープ フルーチェ(ミックス) 422kcal / 3g
昼食	A	銀鯉の西京焼 薩摩芋と昆布の煮物 小松菜のクルミ和え ご飯 澄まし汁 フルーツヨーグルト 675kcal / 3.0g	ハヤシライス キャベツとパプリカのソテー 枝豆サラダ コンソメスープ ピーチゼリー 692kcal / 2.9g	赤魚野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ご飯 澄まし汁 バナナ 647kcal / 2.8g	豚生姜焼き ひじきサラダ ザンサイ豆腐 ご飯 中華スープ ところてん 634kcal / 2.9g	焼き鳥丼 鯖小角 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 澄まし汁 みつ豆 667kcal / 2.8g	アジの香味ソース 桜エビと白菜の煮物 沢庵の納豆和え ご飯 みそ汁 パイン缶 669kcal / 3g	シーフードピラフ 豚肉と大豆のトマト煮 アボガドの山葵ドレサラダ コンソメスープ 甘夏缶 559kcal / 2.8g
	B		[パン選択]					
夕食	A	親子煮 大根とベーコンの炒め物 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 596kcal / 3g	鰯の唐揚(和風餡) 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 589kcal / 2.8g	ニラ玉 豆腐の中華あんかけ 中華くらげのサラダ ご飯 中華スープ 567kcal / 2.9g	サンマフライ 白菜のおかか煮 しらすおろし大根 ご飯 豚汁 599kcal / 2.8g	かにたま もやしの子和え さつま芋のレモン煮 ご飯 みそ汁 573kcal / 3g	豚バラ大根 マカロニサラダ 青菜のナムル ご飯 みそ汁 567kcal / 2.7g	牛肉と夏野菜の炒物 ほうれん草のソテー 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 637kcal / 2.9g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

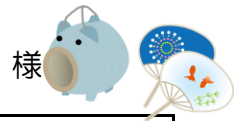
エネルギー / 塩分





今週の献立 7月29日 ~ 7月30日

号室



		7/29(日)	7/30(月)	7/31(火)			
朝食	A (和食)	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅しそ和え みそ汁 昆布佃煮 ご飯 378kcal / 2.5g	竹輪と里芋の煮物 キャベツとチーズのサラダ みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 365kcal / 2.6g	納豆&温泉卵 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 梅びしお 371kcal / 2.4g			
	B (洋食)	チーズオムレツ 白菜梅しそ和え レーズンパン コンソメスープ 421kcal / 2.9g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ ホワイトブレッド コーンスープ 461kcal / 2.8g	トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 ロールパン 野菜スープ 430kcal / 2.6g			
昼食	A	鱧の甘辛揚げ かぶのミルク煮 茄子の瑠璃煮(冷) ご飯 コンソメスープ 青リンゴゼリー 597kcal / 3g	八宝菜 ブロッコリ卵炒め 水菜のサゲ ご飯 中華スープ パイン缶 672kcal / 2.8g	ねぎとろ丼 温泉卵 青菜のピーナツ和え みそ汁 水羊羹 574kcal / 2.9g			
	B						
夕食	A	豚しゃぶ 白菜甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 澄まし汁 543kcal / 2.7g	白身魚と野菜の黒酢餡かけ ニラと竹輪のお浸し 高野豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 576kcal / 2.8g	キャベツと鶏の梅炒 はんぺんのマヨ和え 卵の花 ご飯 中華スープ 582kcal / 2.9g			

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

