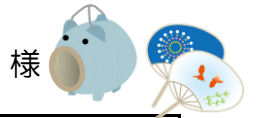




今週の献立 7月1日 ~

号室



							7/1(土)
朝食	A (和食)						納豆&温泉卵 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 梅びしお 423kcal / 2.3g
	B (洋食)						トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 食パン 野菜スープ 430kcal / 2.6g
昼食	A						豚肉の味噌焼き 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 624kcal / 2.9g
	B						
夕食	A						鰯の生姜煮 白菜甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 澄まし汁 543kcal / 2.7g



- 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



7月今週の献立

7月2日 ~ 7月8日

号室

様



		7/2(日)	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(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 460kcal / 2.4g	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 / 2.6g	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 447kcal / 2.5g	巣ごもりたまご しらすおろし大根 みそ汁 昆布佃煮 ご飯 457kcal / 2.6g	鮭の塩焼き じゃが芋と三色豆のサラダ みそ汁 白花豆 ご飯 455kcal / 2.3g	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 / 2.7g
	B (洋食)	肉団子のカレー炒め スパゲティサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 583kcal / 2.5g	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 482kcal / 2.6g	ポトフ 青梗菜のお浸し 食パン パンプキンスープ 484kcal / 2.7g	ロールキャベツ ミモザサラダ クルミパン 野菜ジュース 429kcal / 2.8g	南瓜とソーセージの炒め物 しらすおろし大根 ホテルブレッド 卵スープ 412kcal / 2.8g	卵とほうれん草のソテー じゃが芋と三色豆のサラダ ロールパン コンソメスープ 513kcal / 2.4g	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 400kcal / 2.5g
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 ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 614kcal / 3.0g	サバのゆず味噌焼き ミニがんもの含め煮 オクラと茄子の生姜和え ご飯 澄まし汁 バナナ 622kcal / 2.8g	チキン竜田 シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 581kcal / 2.9g	和風豆腐ハンバーグ ツナサラダ 白菜の煮びたし ご飯 みそ汁 ヨーグルト 632kcal / 2.8g	彩り野菜カレー 冬瓜と鶏ササミのサラダ ゴーヤチャンプルー 枝豆のポタージュース すいか 668kcal / 3.0g	七夕そうめん 天麩羅 カニサラダ 手毬ご飯3種 七夕ゼリー 675kcal / 3.1g	鯖の味噌煮 揚げ出し豆腐 白菜の彩りサラダ ご飯 澄まし汁 オレンジ 695kcal / 3g
	B		冷し中華 ミニがんもの含め煮 オクラと茄子の生姜和え バナナ 602kcal / 3.1g			夏バテ予防メニュー 		
夕食	A	エビドリア ジャーマンポテト グリーンサラダ コンソメスープ 684kcal / 2.7g	鶏の治部煮 ぜんまい炒め煮 ツナとフロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 581kcal / 2.9g	鰯の煮付け なすの酢味噌和え じゃが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 554kcal / 2.8g	バンバンジー ビーフン炒め 青菜のごま和え ご飯 中華スープ 549kcal / 2.7g	カジキときのこの炒め物 マカロニのトマト煮 海藻サラダ ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g	赤魚の粕漬け焼き 卵の花炒り煮 にんじんサラダ ご飯 みそ汁 540kcal / 2.8g	カツの卵とじ シーザーサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 543kcal / 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。

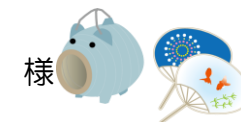
エネルギー / 塩分





今週の献立 7月9日 ~ 7月15日

号室



		7/9(日)	7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)	7/15(土)
朝食	A (和食)	赤魚の粕漬 もやしとチャーシューの和え物 みそ汁 さくら漬け ご飯 443kcal / 2.7g	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	豆腐の玉子とじ 小松菜和えもの みそ汁 漬物 ご飯 436kcal / 2.5g	厚切りハムと卵炒め 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 440kcal / 2.8g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 459kcal / 2.5g
	B (洋食)	ホットサンド(卵) もやしとチャーシューの和え物 コンソメスープ ヨーグルト 451kcal / 2.3g	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 457kcal / 2.8g	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 ホテルブレッド パンプキンスープ 436kcal / 2.7g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コーンスープ ヨーグルト 446kcal / 2.9g	ソーセージのソテー なめこのおろし和え 食パン コンソメスープ 385kcal / 2.9g	オムレツ 春雨サラダ ロールパン ワカメスープ 443kcal / 2.1g
昼食	A	蒸し魚のトマトソースがけ 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 647kcal / 2.8g	チキンカツ タラモサラダ トマトと玉子の炒め物 ご飯 コンソメスープ キウイフルーツ 652kcal / 2.5g	鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 澄まし汁 プリン 653kcal / 2.7g	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 634kcal / 2.9g	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	さんまの辛味煮 白和え かぶのそぼろあん ご飯 みそ汁 白桃缶 573kcal / 2.4g	鶏肉のカレークリーム煮 ツナサラダ アスパラソテー ご飯 野菜スープ ヨーグルト 587kcal / 2.9g
	B				[パン選択]			
夕食	A	豚肉とゆで卵の煮物 青菜とじゃこの炒め物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 548kcal / 2.8g	鯖の夏野菜ソース 肉味噌豆腐 きのこ野菜のぼん酢和え ご飯 みそ汁 542kcal / 2.7g	肉じゃが 竹輪の磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え ご飯 みそ汁 587kcal / 2.8g	カジキのバター醤油焼き 肉味噌豆腐 菜種和え ご飯 みそ汁 572kcal / 2.7g	豚肉の生姜焼き 大学芋 パプリカの酢の物 ご飯 コンソメスープ 583kcal / 2.9g	油淋鶏 ビーフン炒め ぜんまいナムル ご飯 中華スープ 612kcal / 2.4g	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 637kcal / 2.7g

- 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。

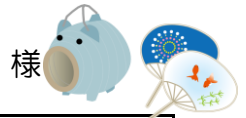
エネルギー / 塩分






今週の献立 7月16日 ~ 7月22日

号室



		7/16(日)	7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)	7/22(土)
朝食	A (和食)	枝豆ふっくら揚げと五目巾着 たまねぎスライス温玉のせ みそ汁 梅びしお ご飯 423kcal / 2.4g	エビしんじょうの煮物 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 白花生 409kcal / 2.7g	信田煮 白菜ゆず和え みそ汁 漬物(しばづけ) ご飯 290kcal / 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 / 2.3g	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	納豆&温泉卵 ポテトサラダ みそ汁 漬物(たくあん) ご飯 443kcal / 2.7g
	B (洋食)	ハッシュドポテト&肉団子甘煮 たまねぎスライス温玉のせ クルミパン 野菜スープ 486kcal / 2.7g	きのこパプリカのキッシュ ハムサラダ ロールパン コンソメスープ 494kcal / 2.8g	卵とウインナーの炒め物 海藻サラダ ホテルブレッド パンプキンスープ 430kcal / 2.7g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コーンスープ ヨーグルト 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 396kcal / 2.8g	オムレツ 切干大根のマヨ和え クルミパン 野菜ジュース 412kcal / 2.4g	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 / 2.4g
昼食	A	オムライス 盛り合わせサラダ キャベツとコンビーフの炒め物 コーンスープ パイン缶 565kcal / 2.7g	白身魚のフライ さつまいもサラダ 長芋の梅和え ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー(果肉入り) 583kcal / 2.8g	鶏の照り焼き じゃが芋ニーマスタード 炒め 青菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 ゴールデンキウイ 591kcal / 2.9g	肉じゃが モロヘイヤとしめじのお浸し 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 白桃缶 561kcal / 2.9g	スズキのムニエル ベーコンと野菜のソテー トマトサラダ ご飯 コンソメスープ オレンジ 584kcal / 2.9g	五穀ご飯 蒸し鶏の辛味ソースかけ もずくとめがぶの酢の物 豆腐とこんにゃくのつくね 野菜餡かけ みそ汁 スイカ 519 / 2.4g	赤魚野菜あんかけ 豆腐サラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 キウイフルーツ 613kcal / 2.8g
	B			冷しとろろうどん じゃが芋ニーマスタード 炒め 青菜のピーナツ和え ゴールデンキウイ 587kcal / 3.0g			ヘルシー御膳 	
夕食	A	鱈の梅焼き 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 みそ汁 551kcal / 2.7g	ミートローフ シーフードマリネ 茄子のソテー ご飯 ミネストローネ 632kcal / 2.9g	カジキの唐揚げ 五目豆 アスパラサラダ ご飯 コンソメスープ 476kcal / 2.2g	鱈の酒蒸し ニンジンのくるみ和え 大学芋 ご飯 野菜スープ 583kcal / 2.5g	チキン南蛮 冬瓜のあんかけ(冷製) しらたきのピリ辛炒め ご飯 みそ汁 594kcal / 2.8g	牛すき煮 マカロニサラダ とろろ芋 ご飯 澄まし汁 612kcal / 2.8g	鶏肉の水炊き風 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 597kcal / 2.7g

- 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23日 ~ 7月29日

号室



		7/23(日)	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/29(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 / 2.3g	巣ごもり卵 南瓜サラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 486kcal / 2.1g	サンマの塩焼き 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 469kcal / 2.7g	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 426kcal / 2.2g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ みそ汁 わかめ 味付海苔 ご飯 400kcal / 2.4g
	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 449kcal / 2.4g	チーズ入りオムレツ 南瓜サラダ クルミパン コーンスープ 440kcal / 2.5g	クラムチャウダー たまごサラダ ホテルブレッド ヨーグルト 484kcal / 2.7g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ 食パン コンソメスープ 467kcal / 2.4g	厚切りハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ロールパン カレースープ 471kcal / 2.5g	マヨコーントースト コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 422kcal / 2.8g
昼食	A	銀鮭の西京焼 薩摩芋と昆布の煮物 小松菜のクルミ和え ご飯 澄まし汁 ヨーグルト 624kcal / 2.9g	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 668kcal / 2.9g	鯖の木の芽味噌焼き 高野豆腐の煮物 コロコロサラダ ご飯 澄まし汁 キウイフルーツ 649kcal / 2.8g	チンジャオロース ひじきの中華炒め ザンザ豆腐 ご飯 中華スープ バナナ 579kcal / 2.9g	金目鯛の煮付け 夏野菜の煮物 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 澄まし汁 フルーツ寒天 617kcal / 2.8g	豚しゃぶ(梅肉ソース) 桜エビと白菜の煮物 オクラのレモンドレッシング和え ご飯 みそ汁 メロン 594kcal / 2.9g	シーフードピラフ 豚肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コーンスープ 甘夏缶 539kcal / 2.9g
	B		[パン選択]					
夕食	A	ニラ玉 シューマイ 中華くらげのサラダ ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	鰯の唐揚げ磯辺餡かけ 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 611kcal / 2.9g	チキンピカタ 大根とベーコンの炒め物 きのこのマリネ ご飯 野菜スープ 596kcal / 2.8g	鮭のネギ塩焼き 白菜のおかか煮 しらすおろし大根 ご飯 けんちん汁 599kcal / 2.9g	親子煮 もやしの辛子和え さつま芋のレモン煮 ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	サバの塩焼き マカロニサラダ 青菜のナムル ご飯 みそ汁 543kcal / 2.5g	鶏肉と野菜のケチャップ炒め ほうれん草のソテー 南瓜サラダ ご飯 コンソメスープ 637kcal / 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30日 ~ 7月31日

号室



		7/30(日)	7/31(月)				
朝食	A (和食)	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え みそ汁 昆布佃煮 ご飯 420kcal / 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 / 2.3g				
	B (洋食)	チーズオムレツ 白菜梅じそ和え レーズンパン 卵スープ 421kcal / 2.7g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ 食パン コーンスープ 430kcal / 2.6g				
昼食	A	鶏の香草パン粉焼き かぶのミルク煮 茄子の瑠璃煮(冷) ご飯 コンソメスープ フルーツヨーグルト 610kcal / 2.8g	八宝菜 桜エビと野菜の中華風 水菜のサゲ ご飯 中華スープ パイン缶 682kcal / 2.8g				
	B						
夕食	A	さんまの照り煮 しらたきときのこの酢の物 夏野菜の煮物 ご飯 みそ汁 611kcal / 2.9g	白身魚と野菜の黒酢餡かけ 小松菜からし和え 高野豆腐の煮物 ご飯 味噌汁 594kcal / 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