



		7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(土)
朝食	A (和食)	鰯の梅煮 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 漬物 (たくあん) 415kcal/ 2.5g	信田煮 なめ茸のおろし和え ご飯 みそ汁 ふりかけ 419kcal/ 2.5g	筑前煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 438kcal/ 2.6g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 417kcal/ 2.3g	高野豆腐の玉子とし 小松菜ごま和え ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 411kcal/ 2.5g	つみれと蕪の煮物 オクラの梅あえ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g
	B (洋食)	卵とほうれん草のソテー 南瓜サラダ ホテルブレット ワカメスープ 424kcal/ 2.8g	クリームシチュー なめ茸のおろし和え ホワイトブレット コーンスープ 458kcal/ 2.9g	南瓜のオープン焼き スパゲティサラダ くるみパン 野菜ジュース 457kcal/ 2.8g	ホットサンド (ハムチーズ) コールスローサラダ かぼちゃスープ フルーチェ 431kcal/ 2.5g	厚切ハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ロールパン 野菜スープ 453kcal/ 2.8g	ウィンナーと野菜のソテー オクラの梅あえ レーズンパン トマトスープ 472kcal/ 2.9g
昼食	A	銀鱈西京焼 とろろ芋 とうがんとササミのサラダ 枝豆ごはん 清まし汁 フルーツ寒天 524kcal/ 2.7g	タコライス ゴーヤチャンプル ポテトサラダ コンソメスープ パン缶 611kcal/ 3.0g	鶏チーズ焼(デミソース) 春雨とクラゲのサラダ うの花炒り煮 ご飯 みそ汁 いちごババロア 569kcal/ 2.9g	銀鮭幽庵焼き さつまいもオレンジ煮 胡瓜と笹かまの生姜和え ご飯 みそ汁 饅頭 619kcal/ 2.9g	豚スタミナ焼き 中華くらげと竹輪の和え物 里芋の柚餡かけ ご飯 清まし汁 りんご缶 535kcal/ 3.0g	鯖の山椒焼き はんぺんと胡瓜のマヨサラダ じゃが芋のきんぴら ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 551kcal/ 2.7g
	B	/	/	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> どちらかお選びいただき 丸印をつけて下さい </div>		冷やしたぬきうどん 中華くらげと竹輪の和え物 里芋の柚餡かけ りんご缶 526kcal/ 3.1g	/
夕食	A	豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー 和風コールスロー ご飯 コンソメスープ 560kcal/ 2.9g	豚のネギ塩炒め 白菜のおかかぼん酢和え 煮豆腐 ご飯 みそ汁 529kcal/ 2.7g	エビチリ ザーサイと切干大根のサラダ 水餃子 (ぼん酢) ご飯 中華スープ 614kcal/ 3.0g	肉団子ケチャップ煮 野菜炒め オクラおかか和え ご飯 コンソメスープ 517kcal/ 2.9g	鯖塩焼き マカロニサラダ 白菜煮びたし ご飯 みそ汁 586kcal/ 2.8g	鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ご飯 清まし汁 462kcal/ 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



7月 今週の献立

7月7日～7月13日

号室

様




		7/7(日)	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(土)
朝食	A (和食)	豆腐のカニ餡かけ グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(桜漬け) 387kcal/ 2.8g	じゃこ入り玉子炒め 春雨サラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 395kcal/ 2.5g	銀鮭磯焼き(青のり) たまごサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(昆布豆) 429kcal/ 2.8g	野菜とひき肉の炒め物 しらすおろし ご飯 みそ汁 味付海苔 421kcal/ 2.5g	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal/ 2.7g	はんぺんと青菜の卵とし ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 457kcal/ 2.5g	厚揚げとわか菜のソテー ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 428kcal/ 2.6g
	B (洋食)	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ミニメロンパン ワカメスープ 410kcal/ 3.0g	ソーセージと野菜の豆乳煮 春雨サラダ 食パン 野菜スープ 421kcal/ 2.6g	クラムチャウダー たまごサラダ くるみパン ヨーグルト 452kcal/ 2.9g	オムレツ しらすおろし ロールパン コンソメスープ 456kcal/ 2.8g	卵とウィンナーの炒め物 ごぼうサラダ レーズンパン パンクンスープ 434kcal/ 2.8g	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト 野菜スープ 442kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ ハムサラダ クロワッサン コンソメスープ 486kcal/ 2.8g
昼食	A	七夕行事食 七夕そうめん 握り寿司2種 鮪 勘八 稲荷寿司 生湯葉 夏野菜ゼリーよせ 水羊羹 584kcal/ 3.2g	カジキマグロの レモンペッパー焼 チーズとレタスのサラダ 大豆と昆布の煮物 ご飯 みそ汁 白桃缶 542kcal/ 2.8g	茄子とトマトのカレー さつま芋サラダ 野菜コロッケ ご飯 コンソメスープ ぶどう缶 584kcal/ 3.2g	ジャージャー豆腐 エビシユマイ 小松菜とツナのサラダ ご飯 卵スープ パイン缶 539kcal/ 2.7g	アボガド鮪丼 茶碗蒸し(もちろし餡) 夏野菜ゼリー寄せ けんちん汁 すいか 539kcal/ 2.7g	赤魚野菜あんかけ 海藻サラダ 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 みかん缶 538kcal/ 2.9g	鶏のマーマレード焼き トマトサラダ じゃが芋ハニーマスタード炒め ご飯 みそ汁 キウイ 579kcal/ 3.0g
	B		/	/	/	/	/	/
夕食	A	ニラ玉(肉入り) 青梗菜とうす揚げのお浸し キャベツのくるみ和え ご飯 中華スープ 445kcal/ 2.8g	肉じゃが オクラとトマトの和え物 根菜とツナ等のピリ辛炒め ご飯 清まし汁 621kcal/ 3.1g	さんまのおろし煮 かぶのそぼろあん 茄子とピーマンの胡麻ドレッシング ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.0g	鱈の唐揚げ(おろしぼん酢) 冷奴 大学芋(葛餡かけ) ご飯 みそ汁 582kcal/ 2.9g	ミートローフ もやしと茗荷の和え物 ミニがんもの含め煮 ご飯 コンソメスープ 583kcal/ 2.8g	豚と白菜のあっさり鍋仕立 ほうれん草とハムの和え きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 554kcal/ 2.9g	Eビフライタルソースがけ ゴーヤとツナの和え 青梗菜と油揚げの煮浸し ご飯 みそ汁 563kcal/ 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





		7/14(日)	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)	7/19(金)	7/20(土)
朝食	A (和食)	鮭入り・玉子焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (きゅうちゃん) 437kcal/ 2.6g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.4g	五目巾着の含め煮 白菜柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 (しば漬け) 422kcal/ 2.6g	巣ごもり卵 もやしのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 384kcal/ 2.6g	パ・コトとキャベツのソテー ミモザサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (金時豆) 434kcal/ 2.9g	サンマの塩焼き キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 のり佃煮 426kcal/ 2.6g	納豆&温泉卵 ブロッコリーのマヨ和え ごはん みそ汁 ふりかけ 424kcal/ 2.6g
	B (洋食)	鶏団子トマト煮 スパゲティサラダ 食パン コンソメスープ 486kcal/ 2.7g	南瓜とリーゼットの炒め物 青梗菜のお浸し レーズンパン 野菜スープ 417kcal/ 2.7g	ホットケーキ 白菜柚子和え コーンスープ フルーチェ (オレンジ) 421kcal/ 2.8g	臭だくさんミネストローネ もやしのサラダ ホテルブレッド ヨーグルト 431kcal/ 2.8g	ロールキャベツ ミモザサラダ くるみパン パンプキンスープ 475kcal/ 3.0g	トマトと卵の炒め物 キャベツの和え物 ミニメロンパン 野菜スープ 458kcal/ 2.8g	目玉焼き ブロッコリーのマヨ和え ロールパン コーンスープ 458kcal/ 2.9g
昼食	A	麻婆豆腐丼 夏野菜の梅かつお和え しらたき明太子炒め 中華スープ フルーツつまめ 625kcal/ 3.0g	白身魚の和風彩り館かけ 山芋短冊揚げ 棒棒鶏サラダ 赤飯 清まし汁 抹茶羊羹 613kcal/ 2.8g	タンダリーチキン シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 562kcal/ 2.8g	アジの南蛮漬け ぜんまいの煮物 長芋梅和え わかめご飯 みそ汁 ミニロールケーキ 551kcal/ 2.9g	煮込みチーズハンバーグ (オープン焼き) トマトサラダ 白菜煮びたし ご飯 野菜スープ ヨーグルト 586kcal/ 3.0g	青椒肉絲 順菜ともずくの酢の物 切干大根の明太ドレ和え ご飯 中華スープ バナナ 562kcal/ 2.9g	ホキのピザ風焼き 厚揚げともやしの和え物 ウィンナー粒マスタード炒 ご飯 みそ汁 ストロベリーゼリー 575kcal/ 3.0g
	B	<div data-bbox="293 938 667 1050" data-label="Text"> <p>どちらかお選びいただき丸印をつけて下さい</p> </div>		<div data-bbox="741 890 898 922" data-label="Text"> <p>冷やし中華</p> </div>  <p>シーフードマリネ さつま揚げの煮物 黄桃缶 567kcal/ 2.9g</p>				
夕食	A	サーモンムニエル にんじんくるみ和え 蕪とベーコンのコンソメ煮 ご飯 みそ汁 596kcal/ 2.9g	冷しゃぶ(豚薄切り肉) ポークビーンズ まぐろと胡瓜の醤油和え ご飯 味噌汁 583kcal/ 3.0g	かれのい煮付け なすの酢味噌合せ 冬瓜とベーコンの含め煮 ご飯 清まし汁 491kcal/ 2.8g	エビドリア ラタトゥイユ グリーンサラダ コンソメスープ 572kcal/ 3.0g	八宝菜 ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ご飯 中華スープ 579kcal/ 2.9g	鰯生姜煮 ジャーマンポテト ハムサラダ ご飯 清まし汁 542kcal/ 2.9g	鶏のネギマヨぼん酢炒め 青菜と湯葉の和え 五目煮豆 ご飯 みそ汁 569kcal/ 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





		7/21(日)	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)
朝食	A (和食)	ひーチャンプルー レタスサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 419kcal/ 2.5g	鶏と野菜の玉子とじ いんげん胡麻和え ご飯 みそ汁 漬物(白菜) 421kcal/ 2.5g	鯖西京焼 もやしのサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 429kcal/ 2.8g	鶏肉と大根の煮物 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 ねり梅 443kcal/ 2.5g	エビしんじょうの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	厚揚げと里芋の煮物 キャベツとチズ のサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.7g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g
	B (洋食)	ポトフ レタスサラダ ホテルブレッド 飲むヨーグルト 446kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ いんげん胡麻和え クロワッサン オレンジジュース 438kcal/ 2.7g	スペイン風オムレツ もやしのサラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal/ 2.8g	ハムチーズトースト 玉子豆腐 コンソメスープ ヨーグルト 428kcal/ 2.5g	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 439kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト キャベツとチズ のサラダ レーズンパン コーンスープ 473kcal/ 2.6g	チーズオムレツ 白菜梅じそ和え ホワイトブレッド たまごスープ 438kcal/ 2.9g
昼食	A	金目鯛の煮付け じゃが芋そぼろ餡 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 りんご缶 614kcal/ 2.9g	クリームシチュー キャベツの塩昆布和え 大根サラダ ご飯 コンソメスープ いちごゼリー 637kcal/ 3.0g	銀鮭塩焼き 青梗菜とハムの炒物 アスパラサラダ ご飯 みそ汁 甘夏缶 611kcal/ 2.9g	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 白桃缶 597kcal/ 2.9g	ばらちらし がんも煮 春雨サラダ すまし汁 オレンジゼリー 578kcal/ 2.9g	鯖と野菜の黒酢餡かけ タラモサラダ トマトと卵の炒め物 ご飯 コンソメスープ 杏仁豆腐 612kcal/ 3.1g	鶏の香草焼き アボカド山葵マヨサラダ ニラと竹輪のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツヨーグルト 583kcal/ 2.9g
	B	/	/	/	/	/	/	/
夕食	A	豚肉と茄子の味噌炒め とろろ芋 白菜とツナの煮物 麦飯 すまし汁 587kcal/ 2.8g	鯖のソテーサルソース 豚肉蓮根はさみ揚げ 豆腐サラダ ご飯 かき卵スープ 575kcal/ 2.8g	チキン南蛮 きんぴらごぼう 焼き茄子 ご飯 中華スープ 587kcal/ 3.1g	赤魚粕漬け焼き 野菜と豆のカラフルサラダ 南瓜煮 五目御飯 みそ汁 611kcal/ 2.9g	豚と卵のチリソース 根菜の煮物 冷やっこ(オクラ・なめこ) ご飯 中華スープ 565kcal/ 2.8g	ハムカツ&南瓜コロッケ 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 595kcal/ 3.0g	かじきのカレー焼き 中華風春雨サラダ 煮物(厚揚げ、小松菜) ご飯 みそ汁 572kcal/ 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





		7/28(日)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)			
朝食	A (和食)	肉団子の和風煮 小松菜の和え物 ご飯 みそ汁 のり佃煮 432kcal/ 2.6g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 439kcal/ 2.6g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 413kcal/ 2.7g	ウインナー&玉子焼 春雨サラダ ご飯 みそ汁 漬物(たくあん) 395kcal/ 2.5g			
	B (洋食)	ホットサンド(玉子) 小松菜の和え物 くるみパン ヨーグルト 439kcal/ 2.7g	ベーコンとキャベツのソテー 三色豆のサラダ レーズンパン パンプキンスープ 464kcal/ 2.5g	ポテトチーズ焼き ツナサラダ 食パン カレースープ 478kcal/ 2.9g	ほうれん草クリーム煮 春雨サラダ ミニメロンパン コンソメスープ 421kcal/ 2.6g			
昼食	A	チャーハン マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 中華スープ ぶどうゼリー 584kcal/ 2.9g	カツ煮 シーザーサラダ 青菜とじゃこの炒め物 ご飯 みそ汁 ミニケーキ 580kcal/ 3.0g	鯖生姜焼き 飛籠頭みぞれ餡 チョップドサラダ ご飯 清まし汁 みかん缶 627kcal/ 3.0g	鶏唐揚げレモン浸し オニオンスライス温玉のせ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 三色寒天 572kcal/ 2.8g			
	B	/	/	/	/			
夕食	A	豚肉と野菜のトマト煮 竹輪とはんぺんの煮物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 589kcal/ 3.0g	アジのパン粉焼き 肉味噌豆腐 切干大根のサガ ご飯 みそ汁 576kcal/ 2.9g	豚キムチ スパゲティサラダ 春巻き ご飯 みそ汁 577kcal/ 3.0g	鰯の照り焼き グリーンサラダ 冬瓜そぼろ餡かけ ご飯 清まし汁 534kcal/ 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