



# 今週の献立

7月1日 ~ 7月2日

号室



						7/1(金)	7/2(土)				
朝食	A (和食)	<p>♪夏バテ防止月間♪            暑い夏に負けない！元気をチャージできる            香味野菜や香辛料・酢などを使った食欲増進            メニューの他、夏を彩る旬の野菜を使った献立を            お届けします。</p>				野菜と挽肉の炒め物 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 415kcal/ 2.5g	高野豆腐の煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 ぶりかけ 419kcal/ 2.5g				
	B (洋食)					ハムとほうれん草のソテー 南瓜サラダ 食パン ワカメスープ 424kcal/ 2.8g	ジャーマンポテト グリーンサラダ ロールパン コンソメスープ 458kcal/ 2.9g				
昼食	A					<p>今月は土用の丑の日に鰻丼選択をご用意致します。            鰻丼は食費別途500円の追加で            お選びいただけます。</p>				<b>夏野菜の黒酢酢鶏</b> かに焼売 青梗菜の和え物 ご飯 中華スープ みかん缶 524kcal/ 2.7g	豆腐ハンバーグ こんにゃく甘辛煮 キャベツの甘酢和え ご飯 清まし汁 ぶどうゼリー 578kcal/ 2.9g
	B										
夕食	A									鯖の西京焼 さつま揚げの炒め煮 春雨と水菜の青じそ和え ご飯 清まし汁 560kcal/ 2.9g	豚肉と根菜の旨煮 里芋の煮っ転がし モロヘイヤの和え物 ご飯 みそ汁 529kcal/ 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3日 ~ 7月9日

号室



		7/3(日)	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/9(土)
朝食	A (和食)	ミニ厚揚げの煮物 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (大根) 438kcal/ 2.6g	納豆&肉団子照り煮 ダイスサラダ胡麻風味 ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g	信田煮 玉子サラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 411kcal/ 2.5g	豆腐のカニ餡かけ コーンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(きんとき豆) 387kcal/ 2.8g	野菜雑炊 ツナサラダ 煮豆 梅びしお 395kcal/ 2.5g	ごぼう巻きと野菜の煮物 枝豆サラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 429kcal/ 2.8g	野菜と挽肉の炒め物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 421kcal/ 2.5g
	B (洋食)	茸のキッシュ スパゲティサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 457kcal/ 2.8g	スクランブルエッグ ダイスサラダ胡麻風味 食パン 野菜スープ 453kcal/ 2.8g	ウインナーと野菜のソテー 玉子サラダ レーズンパン りんごジュース 472kcal/ 2.9g	ホットケーキ コーンサラダ チーズパン ヨーグルト 410kcal/ 3.0g	オムレツ ツナサラダ 黒糖ロール 野菜スープ 421kcal/ 2.6g	フレンチトースト 枝豆サラダ ヨーグルト コーンスープ 452kcal/ 2.9g	グラタン風 フレンチサラダ ロールパン 野菜ジュース 456kcal/ 2.8g
昼食	A	麻婆茄子 ビーフン炒め チョレギサラダ ご飯 中華スープ パイン缶 539kcal/ 2.7g	鯿のムニエル コールスローサラダ アスパラと野菜炒め ごはん オニオンスープ 青りんごゼリー 551kcal/ 2.7g	焼き鳥丼 大豆五目煮 もやしと胡瓜の甘酢和え みそ汁 みかん缶 615kcal/ 3.0g	牛メンチかつ シーザーサラダ 野菜のクリーム煮 ご飯 コンソメスープ レモンゼリー 542kcal/ 2.8g	七夕行事食 七夕そうめん 季節の天麩羅 冬瓜の薄葛煮(冷製) 冷やししるこ(もち無) 584kcal/ 3.2g	鱈の葱味噌焼き 菜の花の山葵和え ひじきの炒め煮 ご飯 清まし汁 黄桃缶 584kcal/ 3.2g	ポークチャップ ポテトサラダ 青菜のソテー ご飯 コンソメスープ マスカットゼリー 569kcal/ 2.9g
	B							
夕食	A	白身魚の塩麹焼き 隠元の生姜醤油和え 大根と椎茸のピリ辛煮 ご飯 清まし汁 614kcal/ 3.0g	肉じゃが 竹輪とピ-マの炒め物 オクラの梅和え ご飯 みそ汁 462kcal/ 2.8g	鯖の味噌煮 ほうれん草の白和え 白菜と刻み揚げの煮浸し ご飯 清まし汁 586kcal/ 2.8g	ニラ玉(豚肉) えのきと春雨のたらこ和え 餃子 ご飯 中華スープ 445kcal/ 2.8g	鰯の甘露煮 根菜の味噌きんぴら 野菜のなます ご飯 清まし汁 526kcal/ 3.0g	鶏のハーブ焼き パプリカのマリネ さつま芋のバター炒め ご飯 ミルクスープ 621kcal/ 3.1g	鮭の幽庵焼き もずく酢 茄子の炒め物 ご飯 清まし汁 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






# 今週の献立

7月10日 ~ 7月16日

号室



		7/10(日)	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)	7/16(土)
朝食	A (和食)	エビつみれの煮物 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal/ 2.7g	ふーちゃんぶるー ポテトサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 457kcal/ 2.5g	肉野菜炒め ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 428kcal/ 2.6g	鮭入り玉子焼き レタスサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 437kcal/ 2.6g	アツ玉子の野菜餡 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.4g	五目巾着の含め煮 カリフラワーのレモンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 422kcal/ 2.6g	鶏つくね焼き ひじきサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 384kcal/ 2.6g
	B (洋食)	スペイン風オムレツ パンプキンサラダ 胚芽ロール ミルクスープ 434kcal/ 2.8g	ハムと野菜の炒め物 ポテトサラダ チーズパン りんごジュース 442kcal/ 2.7g	真沢山クリームスープ ハムサラダ レーズンロール いちごヨーグルト 486kcal/ 2.8g	チーズオムレツ レタスサラダ 食パン オレンジジュース 486kcal/ 2.7g	男爵芋と挽肉のオーブン焼 ごぼうサラダ 黒糖ロール 野菜スープ 417kcal/ 2.7g	サンドイッチ(ツナ) カリフラワーのレモンサラダ コンスープ ブルーチェ(ベリー) 421kcal/ 2.8g	ほうれん草のキッシュ ひじきサラダ ごまロール 野菜ジュース 431kcal/ 2.8g
昼食	A	赤魚の煮つけ なめたけおろし 蓮根みそ炒め ご飯 清まし汁 いちごゼリー 538kcal/ 2.9g	ビーフカレー 花野菜のガーリック炒め 彩りサラダ コンソメスープ みかん缶 539kcal/ 2.7g	ハワイアンパピアノ コブサラダ ベーコンとアスパラのソテー ご飯 コンソメスープ ミニケーキ 586kcal/ 3.0g	鱈の照り煮 ほうれん草のお浸し はんぺんの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 584kcal/ 2.9g	スパゲティナポリタン レタスとチーズサラダ 豆腐のガレット コンソメスープ コーヒーゼリー 579kcal/ 3.0g	とんかつ パプリカの酢の物 切干大根の煮物 ご飯 玉子スープ パイン缶 562kcal/ 2.8g	焼き鯖のトッパ入香味ソース しぎ茄子 冷ややっこ 十六穀ご飯 清まし汁 抹茶ゼリー 551kcal/ 2.9g
	B			パン選択  ※パピアノ たまねぎを使ったソース				
夕食	A	筑前煮 もやしと茗荷の和え物 卵の花 ご飯 みそ汁 583kcal/ 2.8g	白身魚のレモン焼き にんじんサラダ 高野豆腐の含め煮 ご飯 清まし汁 596kcal/ 2.9g	かに玉 三色ナムル 焼売 ご飯 中華スープ 618kcal/ 3.1g	鶏肉のハーブマスタード焼き コーンサラダ ラタトゥイユ ご飯 コンソメスープ 563kcal/ 2.9g	冷しゃぶ オクラの和え物 竹輪と牛蒡の炒り煮 ご飯 清まし汁 583kcal/ 3.0g	かれいの生姜煮 青菜のなめ茸和え さつま揚げのきんぴら ご飯 みそ汁 491kcal/ 2.8g	BBQチキン 旨塩キャベツ和え アツ玉子サラダ ご飯 コンソメスープ 572kcal/ 3.0g

●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17日 ~ 7月23日

号室



		7/17(日)	7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)
朝食	A (和食)	目玉焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.9g	肉詰めいなりの煮物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 426kcal/ 2.6g	納豆&だし巻き玉子 タラモサラダ ごはん みそ汁 漬物(大根) 424kcal/ 2.6g	はんぺんと野菜の葱塩炒め レタスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 419kcal/ 2.5g	野菜炒め ミモザサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 421kcal/ 2.5g	玉子雑炊 野菜と豆のカラフルサラダ 梅びしお 煮豆(白花豆) 429kcal/ 2.8g	厚揚げとピーマン炒め 胡麻マカロニサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 443kcal/ 2.5g
	B (洋食)	南瓜とアパラのソテー ごぼうサラダ ロールパン コンソメスープ 458kcal/ 2.9g	スクランブルエッグ ハムサラダ 黒糖ロール オレンジジュース 458kcal/ 2.8g	ホットケーキ タラモサラダ ヨーグルト コンソメスープ 475kcal/ 3.0g	貝沢山ミネストローネ レタスサラダ 食パン フルーチェ(いちご) 446kcal/ 2.7g	肉団子の照り煮 ミモザサラダ 胚芽ロール りんごジュース 438kcal/ 2.7g	ハムチーズトースト 野菜と豆のカラフルサラダ コーンスープ ヨーグルト 428kcal/ 2.5g	ミートオムレツ 胡麻マカロニサラダ レーズンロール 野菜スープ 440kcal/ 2.8g
昼食	A	白身魚の和風彩り館かけ 蒸し鶏サラダ 根菜の甘辛煮 ご飯 清まし汁 黄桃缶 613kcal/ 2.8g	牛皿 もずく酢 温泉玉子 ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 562kcal/ 2.9g	タラのムニエル イタリアンサラダ ウイナ-と野菜の炒め物 ご飯 オニオンスープ みかん缶 575kcal/ 3.0g	厚揚げと豚バラのみぞれ煮 冬瓜の煮物 とろろ 麦ご飯 清まし汁 ぶどうゼリー 614kcal/ 2.9g	夏野菜カレー コールスローサラダ 蕪のクリーム煮 コンソメスープ オレンジ 637kcal/ 3.0g	鮭の香草パン粉焼き 青梗菜の炒め物 アスパラサラダ ご飯 オニオンスープ パイン缶 611kcal/ 2.9g	鶏のくるみ味噌焼き ふんわりさつまの煮物 菜の花の辛子和え 五目御飯 清まし汁 抹茶ゼリー 611kcal/ 3.0g
	B		海老天うどん もずく酢 温泉玉子 ピーチゼリー 569kcal/ 3.4g 	/			500円追加で 鰻丼が お選びいただけ 	土用の丑の日選択 鰻丼 菜の花の辛子和え 清まし汁 抹茶ゼリー 721kcal/ 3.0g 
夕食	A	回鍋肉 水餃子 青梗菜の胡麻和え ご飯 中華スープ 579kcal/ 2.9g	鱈の利休焼き きんぴらごぼう 焼き茄子 ご飯 清まし汁 542kcal/ 2.9g	照り焼きチキン 青菜と茸の和え物 煮豆 ご飯 清まし汁 569kcal/ 2.8g	鱈の山椒焼き 胡瓜とわかめの酢の物 白菜とツナの煮物 ご飯 みそ汁 587kcal/ 2.8g	鯖の味噌煮 和風サラダ さつま揚げの煮物 ご飯 清まし汁 575kcal/ 2.8g	豚肉の生姜焼き 里芋の野菜館かけ グリーンサラダ ご飯 清まし汁 587kcal/ 3.1g	赤魚の粕漬焼 もやしのサラダ 南瓜煮 ご飯 みそ汁 611kcal/ 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24日 ~ 7月30日

号室



		7/24(日)	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	7/30(土)
朝食	A (和食)	葱入り玉子焼き ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	枝豆と豆腐のふんわり天煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.7g	目玉焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g	肉団子の和風煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 432kcal/ 2.6g	鶏ごぼう 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 439kcal/ 2.6g	薩摩揚げと大根の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 413kcal/ 2.7g	ほっけの塩焼き 春雨サラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 395kcal/ 2.5g
	B (洋食)	サンドイッチ(たまご) ひじきサラダ フルーチェ(ピーチ) 野菜ジュース 439kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ 黒糖ロール コーンスープ 473kcal/ 2.6g	オムレツ フレンチサラダ チーズパン 野菜スープ 438kcal/ 2.9g	マヨコーントースト ハムサラダ ヨーグルト オレンジジュース 439kcal/ 2.7g	パコソとキャベツのソテー 三色豆のサラダ レーズンパン コンソメスープ 464kcal/ 2.5g	南瓜のチーズ焼き ツナサラダ 胚芽ロール りんごジュース 478kcal/ 2.9g	ほうれん草クリーム煮 春雨サラダ ロールパン コンソメスープ 421kcal/ 2.6g
昼食	A	鯖の焼き南蛮 水菜のシャキシャキサラダ チキンナゲット ご飯 コンソメスープ 青りんごゼリー 612kcal/ 3.1g	鶏のハーブ焼き 盛り合わせサラダ ポークビーンズ ご飯 オニオンスープ 黄桃缶 583kcal/ 2.9g	白身魚の柚子胡椒焼き もやしと胡瓜の梅じそ和え ほうれん草の煮浸し ご飯 清まし汁 餡ドーナツ 627kcal/ 3.0g	旅行気分♪沖縄ランチ タコライス ゴーヤチャンプルー 人参しりしり もずくのスープ フルーチェ(パイン) 611kcal/ 3.0g	和風ハンバーグ ひじきの煮物 パンプキンサラダ ご飯 清まし汁 みかん缶 643kcal/ 2.7g	館かけチャーハン 海藻サラダ ビーフン炒め 中華スープ ピーチゼリー 584kcal/ 2.9g	鶏のレモン焼き マカロニサラダ 小松菜の和え物 ご飯 みそ汁 メロンゼリー 572kcal/ 2.8g
	B						とんこつ醤油ラーメン ~うずら味玉入~ 海藻サラダ ビーフン炒め ピーチゼリー 514kcal/ 3.3g	
夕食	A	麻婆豆腐 切干中華和え 大根のカニ餡かけ ご飯 中華スープ 589kcal/ 3.0g	鱈の葱味噌焼き 里芋の煮物 オクラのおかか和え ご飯 清まし汁 565kcal/ 2.8g	豚キムチ ニラと木耳の玉子炒め 焼売 ご飯 中華スープ 577kcal/ 3.0g	鮭のガリックソテー 冬瓜のミルク煮 じゃが芋の甘辛炒め ご飯 コンソメスープ 572kcal/ 2.9g	鶏の治部煮 オクラとなめ草の和え物 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 576kcal/ 2.9g	豚肉と茸の塩糶炒め 白菜の柚子あえ 茄子の揚げびたし ご飯 みそ汁 595kcal/ 3.0g	白身魚のおろし煮 キャベツの酢味噌和え 根菜のそぼろ炒め 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





# 今週の献立

7月31日 ~ 7月31日

号室



		7/31(日)					
朝食	A (和食)	車麩の玉子とじ 枝豆サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.7g					
	B (洋食)	肉団子のカレー風味炒め 枝豆サラダ チーズパン コンソメスープ 453kcal/ 3.0g					
昼食	A	鯿の蒲焼風 オクラとしめじの梅和え にんじんサラダ ご飯 清まし汁 黄桃缶 597kcal/ 2.9g					
	B						
夕食	A	鶏肉のハニーマスタード焼き さつまいものオレンジ煮 ほうれん草の炒め物 ご飯 トマトスープ 564kcal/ 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

