



# 今週の献立 7月1日 ~ 7月1日

号室



|    |        | 7/1(土)                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | A (和食) | <p>♪夏バテ防止月間♪<br/>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> <p>今月は土用の丑の日に鰻丼選択をご用意致します。<br/>食費別途1,000円の追加でお選びいただけます。<br/>この機会にぜひご賞味くださいませ。</p>  |
|    | B (洋食) |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 昼食 | A      |                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | B      |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 夕食 | A      | <p>鶏の照り焼き<br/>大根の柴漬け和え<br/>凍み豆腐の含め煮<br/>ご飯<br/>みそ汁<br/>519kcal/ 3.2g</p>                                                                                                                                                                     |
|    | B      |                                                                                                                                                                                                                                              |

- 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2日 ~ 7月8日

号室



|    |        | 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) | がんもの含め煮<br>フレンチサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>434kcal/ 2.9g                 | 豆腐のカニ餡かけ<br>オーロラサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>419kcal/ 2.4g                                            | 鶏つくねの照り煮<br>シーザーサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>昆布佃煮<br>427kcal/ 2.7g               | 鰯の味醂漬焼き<br>スパゲティサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>梅びしお<br>417kcal/ 2.3g                                               | 納豆&玉子豆腐<br>コーンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>のり佃煮<br>451kcal/ 2.5g                      | ミニ厚揚げの炒め物<br>ひじきサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>394kcal/ 2.2g                                       | はんぺんの含め煮<br>オニオンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>453kcal/ 2.2g             |
|    | B (洋食) | ジャーマンポテト<br>フレンチサラダ<br>コーンパン<br>パンプキンスープ<br>496kcal/ 3.0g                | ラタトゥイユ<br>オーロラサラダ<br>ロールパン<br>飲むヨーグルト<br>428kcal/ 2.8g                                             | ハムオニオントースト<br>シーザーサラダ<br>フルーチェ(ピーチ)<br>野菜ジュース<br>489kcal/ 2.9g          | アパラとウイナーのソテー<br>スパゲティサラダ<br>ごまロール<br>コーンスープ<br>456kcal/ 2.7g                                            | サンドイッチ(ツナ)<br>コーンサラダ<br>ヨーグルト<br>りんごジュース<br>494kcal/ 2.7g                    | トマトとパプリカのチーズグラタン<br>ひじきサラダ<br>レーズンパン<br>コーヒーマル<br>470kcal/ 2.4g                                 | クリームチャウダー<br>オニオンサラダ<br>胚芽ロール<br>フルーチェ(いちご)<br>467kcal/ 2.5g        |
| 昼食 | A      | 肉団子の五目炒め<br>人参のピーナツ和え<br>切昆布煮<br>ご飯<br>わかめスープ<br>いちごゼリー<br>536kcal/ 3.0g | アジフライ<br>コブサラダ<br>しぎ茄子<br>ご飯<br>清まし汁<br>みかん缶<br>625kcal / 3.2g                                     | ①夏野菜の黒酢酢鶏<br>モロヘイヤの和え物<br>焼き餃子<br>ご飯<br>中華スープ<br>抹茶ゼリー<br>534kcal/ 2.8g | エビピラフ<br>パプリカとレタスのサラダ<br>薩摩芋のチーズ焼き<br>枝豆のポタージュ<br>パウンドケーキ<br>635kcal/ 3.2g                              | ビーフカレーライス<br>新玉ねぎとハムのマリネ<br>筍と菜の花のハロウィン風<br>コンソメスープ<br>パイン缶<br>641kcal/ 3.1g | セタそうめん<br>大根と水菜の明太和え<br>ミニ八幡巻<br>ゆかりご飯<br>水ようかん<br>614kcal/ 2.8g                                | 麻婆茄子<br>中華クラゲの和え物<br>かに焼売<br>ご飯<br>白湯スープ<br>ピーチゼリー<br>581kcal/ 2.6g |
|    | B      |                                                                          |  冷やし中華<br>はじめました | ②冷やし中華<br>モロヘイヤの和え物<br>焼き餃子<br>中華スープ<br>抹茶ゼリー<br>591kcal/ 3.6g          | <br>①か②を<br>選択してください |                                                                              |  たなばた<br>七夕 |                                                                     |
| 夕食 | A      | 赤魚の照り煮<br>旨辛きゅうり和え<br>蒟とコンニャクの煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>562kcal/ 2.9g          | キャベツと豚肉の葱塩炒め<br>山クラゲともやしの和え物<br>蕪と椎茸煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>549kcal/ 2.7g                                | 鰯のバター醤油焼き<br>竹輪の海苔和え<br>青梗菜と薄揚げの煮浸し<br>ご飯<br>清まし汁<br>547kcal/ 2.8g      | 豚肉の甘辛炒め<br>オクラの和え物<br>人参とごぼうの胡麻塩金平<br>ご飯<br>みそ汁<br>559kcal/ 2.6g                                        | 鰯の梅煮<br>アボカドサラダ<br>ぜんまいの含め煮<br>ご飯<br>清まし汁<br>538kcal/ 2.9g                   | 和風ハンバーグ<br>キャベツの生姜和え<br>笹かまと椎茸の煮物<br>ご飯<br>みそ汁<br>572kcal/ 2.9g                                 | メバルの煮つけ<br>とろろ<br>蓮根のピリ辛炒め<br>麦ごはん<br>みそ汁<br>489kcal/ 3.0g          |
|    | B      |                                                                          |                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                         |                                                                              |                                                                                                 |                                                                     |

- 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

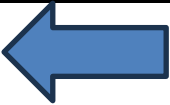


# 今週の献立

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<br>(和食) | ごぼうと挽肉炒め煮<br>イタリアンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>418kcal/ 2.7g                | 卵雑炊<br>ハムサラダ<br>煮豆<br>梅びしお<br>457kcal/ 2.5g                            | 五目巾着の含め煮<br>オニオンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>428kcal/ 2.9g           | 車麩の甘辛炒め<br>オーロラサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>のり佃煮<br>437kcal/ 2.4g                        | 玉子の和風餡かけ<br>チーズサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>359kcal/ 2.3g                                                     | 肉団子甘煮<br>コールスローサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>昆布佃煮<br>395kcal/ 2.5g       | 竹輪と大根の煮物<br>グリーンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>384kcal/ 2.6g            |
|    | B<br>(洋食) | 菜の花とウイナのデ-<br>イタリアンサラダ<br>ロールパン<br>オレンジジュース<br>414kcal/ 2.2g               | ツナチーズトースト<br>ハムサラダ<br>ヨーグルト<br>コーンスープ<br>522kcal/ 2.8g                 | リヨネーズポテト<br>オニオンサラダ<br>コーンパン<br>ミルクスープ<br>506kcal/ 3.1g           | ホットケーキ<br>オーロラサラダ<br>フルーチェ(いちご)<br>コンソメスープ<br>489kcal/ 2.6g                     | ハと花野菜の炒め物<br>チーズサラダ<br>胚芽ロール<br>野菜ジュース<br>457kcal/ 2.7g                                                      | ミートグラタン<br>コールスローサラダ<br>食パン<br>コーヒー牛乳<br>451kcal/ 2.6g         | 厚切パ-と南瓜のデ-<br>グリーンサラダ<br>ごまロール<br>ポタージュ<br>521kcal/ 2.8g           |
| 昼食 | A         | 銀ヒラスの山賊焼き<br>キャベツの和え物<br>蕪とあさりの煮物<br>ご飯<br>みそ汁<br>青りんごゼリー<br>572kcal/ 3.2g | 肉団子の加-風味炒め<br>春雨サラダ<br>マカロニトマト煮<br>ご飯<br>清まし汁<br>人形焼き<br>589kcal/ 3.4g | 赤魚の幽庵焼き<br>もずく酢<br>青菜の煮浸し<br>ご飯<br>赤だし<br>パイン缶<br>526kcal 3.0g    | ①チキンカツおろしぼん酢<br>茸とウインナの炒め物<br>ぜんまいの煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>オレンジゼリー<br>675kcal/ 2.8g | 鰯の西京焼き<br>かにかまサラダ<br>筍の煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>アンドーナツ<br>541kcal/ 2.8g                                           | 牛丼<br>コブサラダ<br>白菜と人参の煮浸し<br>香味スープ<br>マスカットゼリー<br>583kcal/ 3.6g | 鰻の焼南蛮風<br>ほうれん草の和え物<br>ひじきの煮物<br>ご飯<br>みそ汁<br>黄桃缶<br>561kcal/ 3.0g |
|    | B         |                                                                            |                                                                        |                                                                   | ②焼きうどん<br>茸とウインナの炒め物<br>ぜんまいの煮物<br>オレンジゼリー<br>594kcal/ 3.6g                     |  <p>①か②を<br/>選択してください</p> |                                                                |                                                                    |
| 夕食 | A         | 鶏肉の治部煮<br>なめことオクラの和え物<br>温奴(野菜餡)<br>ご飯<br>清まし汁<br>583kcal/ 2.8g            | 鰯の照り煮<br>豆苗ともやし和え<br>南瓜の煮物<br>ご飯<br>みそ汁<br>494kcal/ 3.1g               | 豚肉と茄子の炒め物<br>隠元のピーナツ和え<br>大学芋風(焼き)<br>ご飯<br>清まし汁<br>566kcal/ 3.1g | 鰯の味醂漬け焼き<br>干切沢庵納豆<br>冬瓜の含め煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>538kcal/ 2.8g                      | 家常豆腐<br>中華クラゲの中華和え<br>搾菜の炒め物<br>ご飯<br>中華スープ<br>583kcal/ 3.0g                                                 | ホキの利休焼き<br>里芋の味噌炒め<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>清まし汁<br>512kcal/ 3.1g     | 旨塩鶏肉野菜炒め<br>白滝の真砂和え<br>枝豆入ふんわり天煮<br>ご飯<br>清まし汁<br>561kcal/ 2.9g    |
|    | B         |                                                                            |                                                                        |                                                                   |                                                                                 |                                                                                                              |                                                                |                                                                    |

●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

様



| #  |           | 7/16(日)                                                                            | 7/17(月)                                                                | 7/18(火)                                                              | 7/19(水)                                                               | 7/20(木)                                                                  | 7/21(金)                                                                   | 7/22(土)                                                                |
|----|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | A<br>(和食) | 魚河岸揚げの煮物<br>シーザーサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>417kcal/ 2.3g                            | 挽肉と野菜の炒め物<br>ブロッコリーとカリフラワーサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>428kcal/ 2.5g    | 野菜雑炊<br>ツナサラダ<br>煮豆<br>梅びしお<br>420kcal/ 2.7g                         | 肉詰めいなりの煮物<br>ダイスサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>428kcal/ 2.8g               | ほっけの塩焼き<br>紫キャベツのラペ<br>ご飯<br>みそ汁<br>昆布佃煮<br>429kcal/ 2.5g                | 納豆&卵の花<br>スパゲティサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>412kcal/ 2.4g                  | 肉団子の旨煮<br>コールスローサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>451kcal/ 2.5g                |
|    | B<br>(洋食) | 彩つみれ入生姜スープ<br>シーザーサラダ<br>コーンパン<br>野菜ジュース<br>521kcal/ 2.5g                          | ホットケーキ<br>ブロッコリーとカリフラワーサラダ<br>フルーチェ (りんご)<br>コンソメスープ<br>523kcal/ 3.0g  | アパウとウイナーのバー<br>ツナサラダ<br>胚芽ロール<br>コーヒー牛乳<br>559kcal/ 2.9g             | 野菜とベーコン炒め<br>ダイスサラダ<br>食パン<br>飲むヨーグルト<br>533kcal/ 3.2g                | クラムチャウダー<br>紫キャベツのラペ<br>レーズンパン<br>フルーチェ (ピーチ)<br>541kcal/ 2.8g           | ミネストローネ<br>スパゲティサラダ<br>ロールパン<br>りんごジュース<br>458kcal/ 2.9g                  | マヨコーントースト<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト<br>パンブキンスープ<br>458kcal/ 2.7g           |
| 昼食 | A         | 豚肉のスタミナ焼き<br>めかぶの和え物<br>イワシつみれの甘辛照り煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>コーヒーゼリー<br>558kcal / 3.5g     | 夏野菜と豆のカレー<br>イタリアンサラダ<br>うずら卵串フライ<br>ポタージュスープ<br>パイン缶<br>671kcal/ 3.4g | ①油淋鶏<br>山クラゲともやしの和え物<br>焼売<br>ご飯<br>中華スープ<br>レモンゼリー<br>610kcal/ 3.5g | 鯖の柚子胡椒焼き<br>しぎ茄子<br>冷ややっこ<br>十六穀ご飯<br>清まし汁<br>フルーツ寒天<br>581kcal/ 3.2g | 豚の角煮<br>人参のたらこ炒め<br>香味野菜のレモン酢和え<br>ご飯<br>清まし汁<br>カステラ<br>593kcal/ 3.5g   | エビフライ<br>パプリカの和え物<br>蕪とホタテのトロみ煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>マスカットゼリー<br>621kcal/ 3.1g | 鰯の生姜煮<br>蒲鉾と胡瓜の酢の物<br>蓮根とベーコンの塩金平<br>ご飯<br>みそ汁<br>黄桃缶<br>542kcal/ 3.0g |
|    | B         |  | うずら串フライは<br>串なしで提供                                                     | ②醤油ラーメン<br>山クラゲともやしの和え物<br>焼売<br>レモンゼリー<br>581kcal/ 3.0g             | ←<br>①か②を<br>選択してください                                                 |                                                                          | リクエストの豚角煮を<br>取り入れました                                                     |                                                                        |
| 夕食 | A         | 鰯の木の芽焼き<br>アボカドの山葵和え<br>春雨の甘辛炒め<br>ご飯<br>清まし汁<br>523kcal/ 2.9g                     | 筑前煮<br>卵の花 (冷)<br>さつま芋蜜煮<br>ご飯<br>清まし汁<br>528kcal/ 2.8g                | 鰯の煮つけ<br>キャベツの和え物<br>竹輪と野菜の炒り煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>462kcal/ 2.8g         | 和風ハバーグ 玉葱入り<br>隠元の胡麻和え<br>筍のおかか煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>565kcal/ 2.4g        | 牛肉と茸のオイスター炒め<br>ザーサイの和え物<br>白菜とカニカマの中華煮<br>ご飯<br>わかめスープ<br>578kcal/ 3.4g | ほきのムニエル<br>ひじきサラダ<br>ジャガ芋とウイナーのマスタード炒め<br>ご飯<br>グリーンスープ<br>521kcal/ 3.0g  | 鶏の味噌焼き<br>水菜のはりはりサラダ<br>がんもの煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>533kcal/ 3.2g          |

- 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<br>(和食) | 高野豆腐の含め煮<br>グリーンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>梅びしお<br>430kcal/ 2.8g                          | 肉野菜炒め<br>フレンチサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>419kcal/ 2.3g                 | ゴーヤーチャンプル<br>レタスのサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>昆布佃煮<br>439kcal/ 2.4g      | 車麩と野菜の炒め煮<br>玉子サラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>梅びしお<br>408kcal/ 2.8g                             | 竹輪と大根のこってり煮<br>チキンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>407kcal/ 2.5g                  | 信田煮<br>オーロラサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>のり佃煮<br>413kcal/ 2.7g                    | ホッケの塩焼き<br>チーズサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>430kcal/ 2.8g                   |
|    | B<br>(洋食) | ミートロールのクリーム煮<br>グリーンサラダ<br>胚芽ロール<br>コーヒー牛乳<br>549kcal/ 2.9g                        | 男爵芋のオーブン焼き<br>フレンチサラダ<br>ロールパン<br>トマトスープ<br>464kcal/ 2.5g              | 豚肉と野菜の白湯煮込み<br>レタスのサラダ<br>コーンパン<br>野菜ジュース<br>518kcal/ 2.6g      | サンドイッチ(ツナ)<br>玉子サラダ<br>フルーチェ(パイン)<br>パンプキンスープ<br>546kcal/ 3.2g                       | オムレツ<br>チキンサラダ<br>胚芽ロール<br>飲むヨーグルト<br>459kcal/ 2.7g                        | 夏野菜のソテー<br>オーロラサラダ<br>食パン<br>オレンジジュース<br>478kcal/ 2.9g                  | ホットケーキ<br>チーズサラダ<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ<br>489kcal/ 2.6g                     |
| 昼食 | A         | ソース焼きそば<br>オクラとえのきの梅和え<br>薩摩芋のピリ辛炒め<br>ご飯<br>清まし汁<br>オレンジゼリー<br>592kcal/ 3.3g      | 鰯の塩焼焼き<br>アボカドの和え物<br>ハム野菜ガーリック炒め<br>ご飯<br>みそ汁<br>黄桃缶<br>548kcal/ 2.9g | 焼き鶏丼<br>ほうれん草の胡麻和え<br>彩つみれの煮物<br>清まし汁<br>マフィン<br>625kcal / 3.2g | 鰻のカレー風味焼き<br>にんじんサラダ<br>根菜と椎茸旨煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>みかん缶<br>619kcal/ 3.0g                | ナポリタン<br>イタリアンサラダ<br>パスタと野菜のバジル風味炒め<br>コンソメスープ<br>コーヒーゼリー<br>580kcal/ 3.0g | ①鰯の利休焼き<br>白菜のかにかま和え<br>茄子の揚げびたし<br>ご飯<br>赤だし<br>ところてん<br>563kcal/ 3.3g | 豆腐ハバーグ 和風館<br>蕪の大葉和え<br>盛り合わせサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>青りんごゼリー<br>643kcal/ 3.0g |
|    | B         |  | リクエストの焼き豆腐<br>が再登場                                                     |                                                                 |  | ②冷やしとろろ蕎麦<br>白菜のかにかま和え<br>茄子の揚げびたし<br>ところてん<br>531kcal/ 2.9g               |                                                                         | ①か②を<br>選択してください                                                          |
| 夕食 | A         | 赤魚の粕漬焼き<br>しらすと青菜のおひたし<br>切干大根煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>524kcal/ 2.7g                      | 牛しぐれ煮風<br>もずく酢<br>大豆と切り昆布の煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>585kcal/ 3.0g            | 鰯の海苔焼き<br>なめ茸おろし<br>アスパラとインドリの彩炒め<br>ご飯<br>みそ汁<br>542kcal/ 2.9g | 肉豆腐<br>水菜ともやしの和え物<br>冬瓜の煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>579kcal/ 3.2g                            | 銀ひらのレモン焼き<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>蒸し野菜サラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>514kcal/ 3.1g           | 豚肉と空豆の甘辛炒め<br>キャベツの和え物<br>フキと蒟蒻の含め煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>469kcal/ 3.1g       | しいらの金山寺味噌焼き<br>パプリカの酢の物<br>里芋の煮っころがし<br>ご飯<br>清まし汁<br>561kcal/ 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

4月30日 ~ 4月30日

号室



| 1  |           | 7/30(日)                                                               | 7/31(月)                                                                                                              |  |  |  |  |
|----|-----------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 朝食 | A<br>(和食) | ほぐし鮭入雑炊<br>ごぼうサラダ<br>きんとき豆<br>漬物<br>421kcal/ 2.5g                     | 車麩ちゃんぷるー<br>南瓜サラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>419kcal/ 2.3g                                                                |  |  |  |  |
|    | B<br>(洋食) | 花野菜とベーコンのソテー<br>ごぼうサラダ<br>レーズンロール<br>りんごジュース<br>492kcal/ 2.6g         | オニオンチーズトースト<br>南瓜サラダ<br>ヨーグルト<br>トマトスープ<br>514kcal/ 2.5g                                                             |  |  |  |  |
| 昼食 | A         | ①鶏の竜田揚げ<br>菜の花の辛子和え<br>がんもの煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>抹茶ゼリー<br>613kcal/ 3.2g | 高菜チャーハン<br>春雨ごま酢和え<br>水餃子<br>中華スープ<br>パイン缶<br>619kcal/ 3.0g                                                          |  |  |  |  |
|    | B         | ②土用の丑の日選択<br>鰻丼<br>菜の花の辛子和え<br>清まし汁<br>抹茶ゼリー<br>721kcal/ 3.0g         | 1,000円追加で<br>鰻丼が<br>お選びいただけます！<br> |  |  |  |  |
| 夕食 | A         | 鰻甘露煮<br>めかぶの和え物<br>薩摩揚げとニラの炒め物<br>ご飯<br>みそ汁<br>479kcal/ 2.6g          | 豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草の煮浸し<br>隠元ツナ和え<br>ご飯<br>清まし汁<br>514kcal/ 3.1g                                                        |  |  |  |  |

●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