



今週の献立 7月1日 ~ 7月6日



号室



様

		7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(土)
朝食	A (和食)	玉子の野菜餡かけ ツナサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 430kcal/ 2.8g	がんもの含め煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 434kcal/ 2.9g	信田煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.4g	彩りつみれの煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 427kcal/ 2.7g	鮭の塩焼き たまごサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 417kcal/ 2.3g	納豆&卵の花 カリフラワーのオーロラサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 451kcal/ 2.5g
	B (洋食)	A・Jとキハのソテー ツナサラダ 胚芽ロール ミルクスープ 456kcal/ 2.7g	ジャーマンポテト フレンチサラダ チーズパン パンプキンスープ 496kcal/ 3.0g	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 428kcal/ 2.8g	マヨコーントースト シーザーサラダ フルーチェ(ピーチ) 野菜ジュース 489kcal/ 2.9g	アパラとウイナーのソテー たまごサラダ ごまロール コーンスープ 456kcal/ 2.7g	ラタトゥイユ カリフラワーのオーロラサラダ クロワッサン りんごジュース 494kcal/ 2.7g
昼食	A	鱈の山椒煮 人参サラダ 竹輪の炒め物 ご飯 みそ汁 蒸しパン 526kcal/ 3.1g	肉団子のオムレツ炒め 山クラゲともやしのとえ物 ビーフン炒め ご飯 わかめスープ ごまプリン 536kcal/ 3.0g	アジフライ かにかまサラダ 落とコンニャクの煮物 ご飯 清まし汁 レモンゼリー 625kcal / 3.2g	A 夏野菜の酢鶏 モロヘイヤの和え物 焼き餃子 ご飯 中華スープ フルーツ杏仁 534kcal/ 2.8g	Eピピラフ アボカドサラダ さつま芋とA・J炒め クリームスープ パウンドケーキ 635kcal/ 3.2g	ビーフカレーライス 茸のマリネ カニのA・Jロッチノ風 コンソメスープ 青りんごゼリー 641kcal/ 3.1g
	♪夏バテ防止月間♪ 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。 今月は土用の丑の日に鰻丼選択をご用意致します。食費別途1,000円の追加でお選びいただけます。この機会にぜひご賞味くださいませ。					B 冷やし中華 モロヘイヤの和え物 焼き餃子 中華スープ フルーツ杏仁 591kcal/ 3.6g	AまたはB 選択願います
夕食	A	鶏の照り焼き オクラの和え物 凍み豆腐の含め煮 ご飯 みそ汁 519kcal/ 3.2g	赤魚の粕漬焼 大根のなます 茄子の炒め物 ご飯 けんちん汁 562kcal/ 2.9g	豚肉と長葱の塩糍炒め 隠元の胡麻和え 大豆の煮物 ご飯 かきたま汁 549kcal/ 2.7g	鰈のバター醤油焼き 胡瓜のゆかり和え 青梗菜と薄揚げの煮浸し ご飯 清まし汁 547kcal/ 2.8g	肉豆腐(牛) 菜の花の辛子和え 薩摩揚げと豆苗の炒め物 ご飯 みそ汁 559kcal/ 2.6g	鰯の梅煮 レタスサラダ 金平ごぼう ご飯 清まし汁 538kcal/ 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7日 ~ 7月13日

号室



		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)	玉子雑炊 ひじきサラダ 煮豆 梅びしお 457kcal/ 2.5g	はんぺんの含め煮 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 453kcal/ 2.2g	ごぼうと挽肉炒め煮 イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.7g	ミニ厚揚げの炒め物 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 394kcal/ 2.2g	玉子の和風餡かけ オニオンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 428kcal/ 2.9g	車麩の甘辛炒め オーロラサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 437kcal/ 2.4g	五目巾着の煮物 チーズサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.3g
	B (洋食)	リョネーズポテト ひじきサラダ レーズンパン コンソメスープ 470kcal/ 2.4g	クリームチャウダー オニオンサラダ 胚芽ロール フルーチェ (パイン) 467kcal/ 2.5g	オムレツ イタリアンサラダ ロールパン 野菜ジュース 414kcal/ 2.2g	ツナチーズトースト ダイスサラダ ヨーグルト コンソメスープ 522kcal/ 2.8g	青菜とパ-ソのソ- オニオンサラダ コーンパン ミルクスープ 506kcal/ 3.1g	ポトフ オーロラサラダ 食パン フルーチェ (いちご) 489kcal/ 2.6g	サンドイッチ (玉子) チーズサラダ ブルーベリーヨーグルト パンプキンスープ 457kcal/ 2.7g
昼食	A	七夕メニュー 七夕そうめん 大根と水菜の明太和え ミニ八幡巻 稲荷寿司 (2個) 水ようかん 614kcal/ 2.8g	麻婆茄子 春雨の甘酢和え かに焼売 ご飯 白湯スープ ピーチゼリー 581kcal/ 2.6g	A 銀比呂の山賊焼き 胡瓜と竹輪の和え物 蕪とホタテのとろみ煮 ご飯 みそ汁 人形焼き 572kcal/ 3.2g	ポークチャップ シーザーサラダ さつま芋バターソテー ご飯 コンソメスープ コーヒゼリー 589kcal/ 3.4g	ほきの幽庵焼き もずく酢 ぜんまいの煮物 ご飯 赤だし カップマドレーヌ 526kcal 3.0g	チキンカツ コーンサラダ じゃこと青梗菜の炒め物 ご飯 みそ汁 オレンジゼリー 675kcal/ 2.8g	鯖の西京焼き オクラの梅ぼん酢和え 筍の煮物 ご飯 清まし汁 黒糖饅頭 541kcal/ 2.8g
	B			B 焼きうどん 胡瓜と竹輪の和え物 蕪とホタテのとろみ煮 みそ汁 人形焼き 594kcal/ 3.6g	AまたはB 選択願います			
夕食		和風ハンバーグ キャベツの生姜和え 笹かまと人参の煮物 ご飯 みそ汁 572kcal/ 2.9g	赤魚の煮つけ とろろ 蓮根の甘辛炒め 麦ごはん みそ汁 489kcal/ 3.0g	親子煮 しらすおろし 茸と海老のピリ辛炒め ご飯 清まし汁 583kcal/ 2.8g	鱈の照り煮 豆苗ともやし和え 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 494kcal/ 3.1g	家常豆腐 中華くらげの和え物 搾菜の炒め物 ご飯 中華スープ 583kcal/ 3.0g	鯖の味醂漬け焼き 刻み沢庵納豆和え 冬瓜の含め煮 ご飯 かきたま汁 538kcal/ 2.8g	筑前煮 隠元のピーナツ和え 卵の花 ご飯 みそ汁 566kcal/ 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



今週の献立 7月14日 ~ 7月20日

号室



#		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)	肉団子甘煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 395kcal/ 2.5g	竹輪と大根の煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 384kcal/ 2.6g	魚河岸揚げの煮物 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 漬物 417kcal/ 2.3g	肉じゃが シーザーサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.5g	野菜雑炊 蒸し鶏のサラダ 煮豆 梅びしお 420kcal/ 2.7g	肉詰めいなりの煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物 428kcal/ 2.8g	ほっけの塩焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 429kcal/ 2.5g
	B (洋食)	マカロニグラタン コールスローサラダ ごまロール 野菜ジュース 451kcal/ 2.6g	フレンチトースト グリーンサラダ オレンジヨーグルト コンソメスープ 521kcal/ 2.8g	ベーコンと野菜のソテー ダイスサラダ 胚芽ロール 豆乳スープ 521kcal/ 2.5g	ホットケーキ シーザーサラダ フルーチェ (パイナップル) コーンスープ 523kcal/ 3.0g	クラムチャウダー 蒸し鶏のサラダ ロールパン いちごヨーグルト 559kcal/ 2.9g	チーズオムレツ ツナサラダ クロワッサン りんごジュース 533kcal/ 3.2g	アパラとウイナーの炒め物 スパゲティサラダ レーズンパン フルーチェ (ピーチ) 541kcal/ 2.8g
昼食	A	豚肉の生姜焼き 空豆とレタスのサラダ 白菜と薄揚げの煮浸し ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 583kcal/ 3.6g	鱈の焼南蛮風 海藻サラダ ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 バームクーヘン 561kcal/ 3.0g	そばろ丼 ほうれん草のあえ物 南瓜の煮物 みそ汁 フルーツみつ豆 578kcal / 3.5g	銀ひらの柚子胡椒焼き 冷ややっこ しぎ茄子 雑穀ご飯 清まし汁 蒸し饅頭 581kcal/ 3.2g	A 八宝菜 山クラゲの和え物 しゅうまい ご飯 中華スープ ピーチゼリー 610kcal/ 3.5g	鮭の香草焼き キャベツのレモン風味和え 人参のたらこ炒め ご飯 清まし汁 パウンドケーキ 593kcal/ 3.5g	夏野菜と豆のカレー イタリアンサラダ うずら卵串フライ コンソメスープ コーヒーゼリー 671kcal/ 3.4g
	B					B 醤油ラーメン 山クラゲともやし和え物 しゅうまい ピーチゼリー 581kcal/ 3.0g	AまたはB 選択願います	うずら串フライは 串なしで提供
夕食	A	ホキの利休焼き メカブの和え物 里芋の味噌炒め ご飯 清まし汁 512kcal/ 3.1g	鶏肉のマルトド焼き かたろりのマスタード和え ラタトゥイユ ご飯 コンソメスープ 561kcal/ 2.9g	鰯の煮つけ もやしの山葵和え 枝豆入ふんわり天煮 ご飯 清まし汁 523kcal/ 2.9g	和風ハッパ-グ 玉葱入り 隠元と蒸し鶏の胡麻和え 筍のおかか煮 ご飯 みそ汁 565kcal/ 2.4g	鯖の味醂漬け焼き 白菜の青じそ和え 竹輪と野菜の炒り煮 ご飯 みそ汁 462kcal/ 2.8g	牛皿 さつま芋サラダ 卵の花 ご飯 清まし汁 528kcal/ 2.8g	かに玉 ザーサイの和え物 冬瓜と椎茸の中華煮 ご飯 わかめスープ 578kcal/ 3.4g

●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21日 ~ 7月27日

号室



#		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)	肉団子照り煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 451kcal/ 2.5g	エビつみれの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 430kcal/ 2.8g	根菜炒め煮 チーズサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 408kcal/ 2.8g	ほぐし鮭入雑炊 ごぼうサラダ きんとき豆 漬物 421kcal/ 2.5g	車麩の甘辛炒め 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.3g	納豆&卵の花 ハムサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 412kcal/ 2.4g	信田煮 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.7g
	B (洋食)	マヨコーントースト コールスローサラダ ヨーグルト パンプキンスープ 458kcal/ 2.7g	ジャーマンポテト ひじきサラダ 胚芽ロール ぶどうジュース 489kcal/ 2.6g	サンドイッチ(玉子) チーズサラダ フルーチェ(パイン) コンソメスープ 546kcal/ 3.2g	具沢山クリームスープ ごぼうサラダ レーズンロール 野菜ジュース 492kcal/ 2.6g	おうちズトースト 南瓜サラダ ヨーグルト コーンスープ 514kcal/ 2.5g	野菜のトマト煮 ハムサラダ ロールパン りんごジュース 458kcal/ 2.9g	夏野菜のソテー オーロラサラダ 食パン コンソメスープ 478kcal/ 2.9g
昼食	A	しいらの金山寺味噌焼き 蒲鉾と胡瓜の酢の物 蓮根金平 ご飯 清まし汁 ドーナツ 542kcal/ 3.0g	鶏の竜田揚げ 蕪の大葉和え イワシつみれの甘辛照り煮 ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 643kcal/ 3.0g	鯖の加-風味焼き にんじんサラダ 冬瓜とツナの煮物 ご飯 みそ汁 カップマドレーヌ 619kcal/ 3.0g	A 牛丼 菜の花の辛子和え がんもの煮物 (A選択のみ) ご飯 清まし汁 抹茶ゼリー 613kcal/ 3.2g	サーモンフライ レタスサラダ 大根とホタテのとろみ煮 ご飯 みそ汁 フルーツみつ豆 621kcal/ 3.1g	炒飯 春雨甘酢和え 水餃子 中華スープ マスカットゼリー 619kcal/ 3.0g	鱈の利休焼き 白菜のかにかま和え 切干煮 ご飯 赤だし ところてん 563kcal/ 3.3g
	B				土用の丑の日選択 B 鰻丼 菜の花の辛子和え 清まし汁 抹茶ゼリー 721kcal/ 3.0g	A または 鰻 選択願います	1,000円追加で 鰻丼が お選びいただけます!	
夕食	A	麻婆豆腐 水菜のはりはりサラダ ピーマン炒め ご飯 中華スープ 533kcal/ 3.2g	鰯の海苔焼き もやしの和え物 里芋の煮ころがし ご飯 赤出汁 561kcal/ 2.9g	豚肉のニョク醤油炒め マカロニサラダ 茄子の揚げびたし ご飯 清まし汁 579kcal/ 3.2g	鰯甘露煮 めかぶの和え物 薩摩揚げとニラの炒め物 ご飯 みそ汁 479kcal/ 2.6g	鶏の照り焼き 隠元の胡麻和え ほうれん草の煮浸し ご飯 清まし汁 514kcal/ 3.1g	ほきのムニエル パプリカのマリネ じゃが芋のマスタード炒め ご飯 グリーンスープ 521kcal/ 3.0g	豚肉と空豆の甘辛炒め キャベツの和え物 ふきの煮物 ご飯 みそ汁 469kcal/ 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



今週の献立 7月28日 ~ 7月31日

号室



#		7/28(日)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	
朝食	A (和食)	高野豆腐の含め煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 430kcal/ 2.8g	肉野菜炒め フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 419kcal/ 2.3g	ゴーヤーチャンプルー レタスのサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 439kcal/ 2.4g	竹輪と大根のこってり煮 チキンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal/ 2.5g		
	B (洋食)	ミートロールのトマト煮 グリーンサラダ 胚芽ロール りんごジュース 549kcal/ 2.9g	男爵芋のオープン焼き フレンチサラダ ロールパン コーンスープ 464kcal/ 2.5g	豚肉と野菜の白湯煮込み レタスのサラダ コーンパン 野菜ジュース 518kcal/ 2.6g	オムレツ チキンサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 459kcal/ 2.7g		
昼食	A	ソース焼きそば オクラとえのきの梅和え 薩摩芋のピリ辛炒め 清まし汁 ミルクプリンマンゴーソース 592kcal/ 3.3g	鯖の塩糀焼き アボカドの和え物 ハム野菜ガーリック炒め ご飯 みそ汁 人形焼き 548kcal/ 2.9g	焼き鶏丼 ほうれん草の胡麻和え 彩つみれの煮物 清まし汁 和風餡パイ 625kcal / 3.2g	A 銀ひしのレモン焼き イタリアンサラダ パコと野菜のバジル風味炒め ポタージュスープ コーヒーゼリー 580kcal/ 3.0g		
	B				B ナポリタン イタリアンサラダ パコと野菜のバジル風味炒め コンソメスープ コーヒーゼリー 643kcal/ 3.0g	 AまたはB 選択願います	
夕食	A	赤魚の粕漬焼き しらすと青菜のおひたし 切干大根煮 ご飯 みそ汁 524kcal/ 2.7g	牛しぐれ煮風 もずく酢 大豆と切り昆布の煮物 ご飯 清まし汁 585kcal/ 3.0g	鰯の海苔焼き なめ草おろし アスパラとエンドウの彩炒め ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.9g	豚肉の炙り焼き 胡瓜とわかめの酢の物 蒸し野菜サラダ ご飯 みそ汁 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