



日付	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	ほたて雑炊	御飯	麦御飯	パン
	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(玉ねぎ、オクラ)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(白菜、しめじ)	味噌汁(えのき、きぬさや)	味噌汁(玉ねぎ、若布)	コンソメスープ
	麩の卵とじ	納豆	温泉卵	高野豆腐の含め煮	さつまあげとピーマンの炒め	かぶのそぼろ煮	ウインナーソテー
	なすの昆布汁和え	冬瓜と竹輪の煮物	キャベツとしらすの煮浸し	ほうれん草の胡麻マヨ和え	菜の花の磯和え	白菜のお浸し	和風サラダ
	うめぼし	牛乳	たいみそ	牛乳	ふりかけ(かつお)	梅干し	いちごジャム
	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	450kcal	446kcal	469kcal	475kcal	426kcal	404kcal	443kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	☆土用の丑献立☆
	味噌汁(白菜、わかめ)	中華スープ(春雨、豆苗)	すまし汁(花麩、ねぎ)	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(里芋、にら)	味噌汁(卵、大根葉)	うな井
	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(洋梨缶)	漬物(しば漬)	コンポート(黄桃缶)	漬物(青しその実漬)	漬物(赤胡瓜漬)	すまし汁(畑菜、てまり麩)
	Aぶりの七味焼き	A中華丼	A鶏肉と厚揚げの煮物	Aめばるの煮付け	A豚肉のケチャップ焼き	Aフライ盛り合わせ	茶碗蒸し
	B鶏肉と野菜の煮物	B鯖の生姜焼き	Bますの香味焼き	Bじゃじゃ麺	Bさわらのみりん漬け焼き	B若鶏の治部煮	胡瓜の酢の物
	かぶの洋風煮	海鮮焼売	スパゲティカレーソテー	れんこんきんぴら	大根のくず煮	豆腐揚げの煮物	コンポート(りんご缶)
	トマトサラダ	おろし和え	もやしの柚子風味和え	かぶの甘酢漬け	カリフラワーサラダ	しろなのピーナツ和え	
	506kcal	567kcal	510kcal	476kcal	529kcal	651kcal	574kcal
	486kcal	570kcal	462kcal	588kcal	475kcal	509cal	
おやつ	あんパン・牛乳	豆乳ドーナツ・ジョア	コーヒーゼリー・牛乳	スイスロール・牛乳	どらやき・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳
おやつエネルギー	196kcal	148kcal	122kcal	175kcal	165kcal	110kcal	153kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(もやし、かぶの葉)	味噌汁(さつまいも、にら)	味噌汁(大根、豆苗)	コンソメスープ(マッシュルーム、コーン)	中華スープ(なると、豆苗)	味噌汁(なす、かぶの葉)	味噌汁(豆腐、ねぎ)
	豚肉の玉ねぎ炒め	ホキのチーズ焼き	かれいの南蛮漬け	鶏肉のクリーム煮	白身魚のポン酢かけ	豚肉のネギ塩炒め	鶏肉と根菜の煮物
	キャベツのごま和え	青梗菜のくるみ和え	じゃがいも炒め	オクラのおかか和え	ひじきの煮物	アスパラサラダ	うまい菜のごま油炒め
	佃煮	漬物(つぼ漬)	コンポート(マンゴー缶)	佃煮	コンポート(カクテル缶)	フルーツ(オレンジ)	漬物(千切り沢庵)
エネルギー	469kcal	457kcal	571kcal	461kcal	459kcal	464kcal	472kcal

