

〇〇7月献立表〇〇

～今月の行事食～

7/7(日) セタ
7/24(水) 土用の丑の日



	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
朝食	御飯 豚肉と大根のごま煮 五目ひじき おからのマヨサラダ みそ汁	御飯 そぼろ入り野菜炒め 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ みそ汁	御飯 炒り鶏 筍とこんにゃくの炒り煮 わかめの青ドレサラダ すまし汁	パン キャベツと焼豚のカレーソテー ほうれん草のピーナッツ和え コーンとツナのサラダ 牛乳	御飯 豚肉と里芋の煮物 落と揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁	御飯 厚焼き玉子 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁	
	I総計 - 425 kcal 炭水化物 75.2 g タバク 12.5 g 加味 572 mg 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.0 g	I総計 - 377 kcal 炭水化物 71.6 g タバク 11.1 g 加味 557 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 359 kcal 炭水化物 67.7 g タバク 11.7 g 加味 529 mg 脂質 4.5 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 398 kcal 炭水化物 44.1 g タバク 16.8 g 加味 929 mg 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g	I総計 - 363 kcal 炭水化物 68.4 g タバク 11.7 g 加味 415 mg 脂質 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	I総計 - 417 kcal 炭水化物 70.0 g タバク 14.4 g 加味 378 mg 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.2 g	
昼食	赤飯 鶏肉の香味ソース さつまいもの煮しめ わかめの中華ドレ和え ブロッコリーサラダ	ハヤシライス オクラとコーンのツナ和え 南瓜と枝豆のサラダ	御飯 サバの照焼き 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁	牛丼 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ みそ汁	御飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え アロエフルーツミックス すまし汁	御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆 コンソメスープ	
	I総計 - 568 kcal 炭水化物 83.7 g タバク 20.7 g 加味 714 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g	I総計 - 486 kcal 炭水化物 74.8 g タバク 17.2 g 加味 586 mg 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 589 kcal 炭水化物 70.9 g タバク 24.7 g 加味 648 mg 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g	I総計 - 574 kcal 炭水化物 83.1 g タバク 24.0 g 加味 864 mg 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.4 g	I総計 - 481 kcal 炭水化物 71.1 g タバク 25.4 g 加味 885 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.7 g	I総計 - 593 kcal 炭水化物 96.4 g タバク 21.4 g 加味 609 mg 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.3 g	
夕食	御飯 黄金ガレイの生姜煮 かに焼売 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 冬瓜とベーコンのスープ煮 みそ汁	御飯 和風ハンバーグ ハムと玉ねぎの玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え 豆乳デザート すまし汁	御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロッケ 青菜と貝柱の塩炒め なめこおろし和え みそ汁	御飯 アジの梅煮 姫こうやの炊き合せ 白菜と竹輪の和え物 黒豆 みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー いんげんのツナマヨ和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ	御飯 肉団子の中華風煮 ごま南瓜煮 ほうれん草のわさび和え 紅白なます すまし汁	
	I総計 - 466 kcal 炭水化物 75.9 g タバク 23.0 g 加味 555 mg 脂質 7.3 g 食塩相当量 3.2 g	I総計 - 574 kcal 炭水化物 83.5 g タバク 20.7 g 加味 687 mg 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	I総計 - 575 kcal 炭水化物 83.5 g タバク 19.6 g 加味 616 mg 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 536 kcal 炭水化物 90.9 g タバク 27.8 g 加味 802 mg 脂質 8.8 g 食塩相当量 3.2 g	I総計 - 720 kcal 炭水化物 96.1 g タバク 23.9 g 加味 731 mg 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 500 kcal 炭水化物 89.5 g タバク 15.1 g 加味 913 mg 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.9 g	
成分値	<<一日合計>> I総計 - 1459 kcal 炭水化物 234.8 g タバク 56.2 g 加味 1841 mg 脂質 31.9 g 食塩相当量 8.1 g	<<一日合計>> I総計 - 1437 kcal 炭水化物 229.9 g タバク 49.0 g 加味 1830 mg 脂質 36.1 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I総計 - 1523 kcal 炭水化物 222.1 g タバク 56.0 g 加味 1793 mg 脂質 47.2 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I総計 - 1508 kcal 炭水化物 218.1 g タバク 68.6 g 加味 2595 mg 脂質 44.4 g 食塩相当量 8.5 g	<<一日合計>> I総計 - 1564 kcal 炭水化物 235.6 g タバク 61.0 g 加味 2031 mg 脂質 42.5 g 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> I総計 - 1510 kcal 炭水化物 255.9 g タバク 50.9 g 加味 1900 mg 脂質 31.2 g 食塩相当量 8.4 g	
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝食	御飯 厚揚げのおかか煮 チンゲン菜のしらす和え もずく酢 みそ汁	御飯 チーズオムレツ 揚げ茄子と人参の煮物 菜の花のゴママヨサラダ みそ汁	御飯 ポイルドウィンナー 小松菜とじゃこの和え物 三色ピーマンのマリネ みそ汁	御飯 大根の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し ごぼうサラダ すまし汁	パン キャベツとハムの玉子炒め 小松菜の柚子和え ビーンズサラダ 牛乳	御飯 枝豆腐の炊き合せ ほうれん草のお浸し 昆布豆 すまし汁	御飯 麩と野菜の玉子とじ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜と穴子の胡麻酢和え すまし汁
	I総計 - 404 kcal 炭水化物 77.4 g タバク 10.8 g 加味 401 mg 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.2 g	I総計 - 457 kcal 炭水化物 70.9 g タバク 14.2 g 加味 485 mg 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g	I総計 - 460 kcal 炭水化物 72.6 g タバク 12.0 g 加味 544 mg 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.7 g	I総計 - 366 kcal 炭水化物 69.3 g タバク 10.4 g 加味 535 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 1.8 g	I総計 - 396 kcal 炭水化物 41.9 g タバク 17.7 g 加味 855 mg 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	I総計 - 432 kcal 炭水化物 83.1 g タバク 14.4 g 加味 656 mg 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 364 kcal 炭水化物 68.1 g タバク 10.3 g 加味 277 mg 脂質 4.9 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	セタそうめん 焼売 茄子のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え	御飯 鶏の唐揚げ おでん風煮 オクラのおかか和え ふじりんごゼリー みそ汁	御飯 シルバーの蒲焼き さつまいもの彩り煮 筍と落の炊き合せ 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁	御飯 回鍋肉 里芋とツナの煮物 人参とわかめのごま酢和え マスカットゼリー 中華スープ	御飯 アジの揚げ浸し 木の葉南瓜 春菊のおかか和え 四色なます みそ汁	シーフードカレー さつまいものレモン煮 チンゲン菜の胡麻和え	御飯 鶏の揚げ煮 カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え 大根の柚子ドレサラダ みそ汁
	I総計 - 470 kcal 炭水化物 79.7 g タバク 18.2 g 加味 379 mg 脂質 9.9 g 食塩相当量 3.2 g	I総計 - 642 kcal 炭水化物 79.4 g タバク 24.4 g 加味 643 mg 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 495 kcal 炭水化物 76.8 g タバク 22.0 g 加味 753 mg 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 534 kcal 炭水化物 80.0 g タバク 22.0 g 加味 833 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 570 kcal 炭水化物 91.7 g タバク 22.4 g 加味 1025 mg 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.9 g	I総計 - 475 kcal 炭水化物 87.5 g タバク 15.4 g 加味 726 mg 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.9 g	I総計 - 650 kcal 炭水化物 77.6 g タバク 24.9 g 加味 939 mg 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 豚肉の南蛮煮 大豆とソーセージのトマト煮込み ブロッコリーとハムのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 アカウオの西京焼き キャベツとツナの炒め物 金平ごぼう 長芋の梅肉かけ すまし汁	御飯 ジュシーハンバーグ スパゲティナポリタン あさりのしぐれ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 サバのみりん漬け じゃが芋コロッケ 茄子とオクラの辛子和え うずら豆 みそ汁	御飯 豚の梅生姜焼き ふくら高野の合せ煮 冬瓜のカニ風味あんかけ ミモザサラダ みそ汁	御飯 肉団子のトマト煮 和風スパゲティ ひじき煮 オニオンサラダ みそ汁	御飯 八宝菜 南瓜煮 茄子のお浸し キャベツのピリ辛漬け 中華スープ
	I総計 - 608 kcal 炭水化物 75.3 g タバク 25.4 g 加味 659 mg 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 438 kcal 炭水化物 76.2 g タバク 20.2 g 加味 764 mg 脂質 6.0 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 555 kcal 炭水化物 80.7 g タバク 23.9 g 加味 540 mg 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.4 g	I総計 - 744 kcal 炭水化物 99.4 g タバク 21.9 g 加味 621 mg 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 556 kcal 炭水化物 78.4 g タバク 25.1 g 加味 698 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 594 kcal 炭水化物 92.9 g タバク 19.7 g 加味 686 mg 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 479 kcal 炭水化物 82.4 g タバク 22.2 g 加味 939 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.8 g
成分値	<<一日合計>> I総計 - 1482 kcal 炭水化物 232.4 g タバク 54.4 g 加味 1439 mg 脂質 38.9 g 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> I総計 - 1537 kcal 炭水化物 226.5 g タバク 58.8 g 加味 1892 mg 脂質 41.8 g 食塩相当量 7.5 g	<<一日合計>> I総計 - 1510 kcal 炭水化物 230.1 g タバク 57.9 g 加味 1837 mg 脂質 39.5 g 食塩相当量 8.7 g	<<一日合計>> I総計 - 1644 kcal 炭水化物 248.7 g タバク 54.3 g 加味 1989 mg 脂質 48.1 g 食塩相当量 7.2 g	<<一日合計>> I総計 - 1522 kcal 炭水化物 212.0 g タバク 65.2 g 加味 2578 mg 脂質 48.2 g 食塩相当量 8.7 g	<<一日合計>> I総計 - 1501 kcal 炭水化物 263.5 g タバク 49.5 g 加味 2068 mg 脂質 29.1 g 食塩相当量 8.7 g	<<一日合計>> I総計 - 1493 kcal 炭水化物 228.1 g タバク 57.4 g 加味 2155 mg 脂質 37.9 g 食塩相当量 9.1 g

	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝食	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 焼き豆腐の煮奴 大根きんぴら 昆布佃煮 みそ汁 	御飯 春雨とひき肉の炒め物 菜の花のおかか和え カリフラワーのマリネ みそ汁	御飯 じゃが芋の味噌煮 ひじきと蓮根の煮物 大根の柚香漬け すまし汁	パン アンサンブルエッグ ほうれん草のソテー わかめの青ドレサラダ 牛乳	御飯 姫こうやの炊き合せ いんげんと油揚げの煮物 コーンとツナのサラダ みそ汁	御飯 南瓜のそぼろ煮 切干大根の炒り煮 白菜のかおり和え すまし汁
	I総計 - 414 kcal 炭水化物 80.1 g タパク 11.7 g 加味 586 mg 脂質 5.2 g 食塩相当量 1.9 g	I総計 - 396 kcal 炭水化物 77.5 g タパク 10.8 g 加味 479 mg 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.2 g	I総計 - 385 kcal 炭水化物 74.4 g タパク 11.5 g 加味 541 mg 脂質 5.2 g 食塩相当量 2.2 g	I総計 - 338 kcal 炭水化物 73.7 g タパク 8.0 g 加味 503 mg 脂質 1.6 g 食塩相当量 2.0 g	I総計 - 413 kcal 炭水化物 43.2 g タパク 17.0 g 加味 902 mg 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g	I総計 - 398 kcal 炭水化物 70.3 g タパク 13.1 g 加味 345 mg 脂質 7.6 g 食塩相当量 2.2 g	I総計 - 368 kcal 炭水化物 73.3 g タパク 10.1 g 加味 605 mg 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 アカウオのおろし煮 ねぎ入りだし巻き玉子 いんげんと竹輪の和え物 胡瓜の酢の物 みそ汁	御飯 メンチカツ ジャーマンポテト ほうれん草のごまだし和え 白いんげん豆とツナのサラダ みそ汁	御飯 白身魚のきのこあんかけ さつまいもと昆布の煮物 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 キャベツとカニカマのサラダ 中華スープ	御飯 牛とじ煮 大豆とベーコンのケチャップ炒め 茄子のおろし煮 きゅうり漬け みそ汁	御飯 えびカツ 里芋のごま味噌煮  ブロッコリーのおかか和え うぐいす豆 すまし汁	御飯 イワシハンバーグ さつまいもの煮しめ 二色和え マカロニサラダ コンソメスープ	焼きナポリタン カレーオムレツ いんげんのドレッシング和え フルーツミックス 
	I総計 - 464 kcal 炭水化物 74.1 g タパク 23.5 g 加味 576 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 620 kcal 炭水化物 86.8 g タパク 18.8 g 加味 768 mg 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g	I総計 - 421 kcal 炭水化物 76.7 g タパク 18.4 g 加味 899 mg 脂質 4.3 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 634 kcal 炭水化物 75.1 g タパク 23.4 g 加味 655 mg 脂質 24.5 g 食塩相当量 4.0 g	I総計 - 594 kcal 炭水化物 100.2 g タパク 20.8 g 加味 705 mg 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 544 kcal 炭水化物 88.1 g タパク 16.2 g 加味 702 mg 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.3 g	I総計 - 523 kcal 炭水化物 76.2 g タパク 15.8 g 加味 322 mg 脂質 19.2 g 食塩相当量 4.4 g
夕食	御飯 牛肉の甘酢炒め マカロニソテー 鶏と菜の花の和え物 フルーツみつ豆 すまし汁 	御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 キャベツとウインナーのソテー 大根葉とジャコの炒り煮 南瓜サラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の柚子味噌炒め 京合せ オクラの胡麻和え  三色豆 コンソメスープ	御飯 黄金ガレイの唐揚げ(しょうゆ味) ヘルシーチンジャオ 落と油揚げの煮物 さつまいものサラダ すまし汁	御飯 炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 春菊とイカのめた 杏仁豆腐 みそ汁	御飯 豚肉と野菜の黒酢あん  大豆のコンソメ煮 菜の花のくるみ和え キャベツの胡麻酢和え 中華スープ	御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 筑前煮 青菜と貝柱の塩炒め 黒豆 みそ汁
	I総計 - 666 kcal 炭水化物 93.1 g タパク 20.3 g 加味 659 mg 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 535 kcal 炭水化物 82.4 g タパク 22.4 g 加味 787 mg 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 639 kcal 炭水化物 100.2 g タパク 26.6 g 加味 735 mg 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.3 g	I総計 - 528 kcal 炭水化物 75.7 g タパク 23.8 g 加味 608 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 632 kcal 炭水化物 83.1 g タパク 24.9 g 加味 816 mg 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 571 kcal 炭水化物 76.9 g タパク 22.5 g 加味 673 mg 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.8 g	I総計 - 567 kcal 炭水化物 92.2 g タパク 27.2 g 加味 1005 mg 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.5 g
成分値	<<-日合計>> I総計 - 1544 kcal 炭水化物 247.3 g タパク 55.5 g 加味 1821 mg 脂質 34.9 g 食塩相当量 8.6 g	<<-日合計>> I総計 - 1551 kcal 炭水化物 246.7 g タパク 52.0 g 加味 2034 mg 脂質 42.0 g 食塩相当量 8.6 g	<<-日合計>> I総計 - 1445 kcal 炭水化物 251.3 g タパク 56.5 g 加味 2175 mg 脂質 24.9 g 食塩相当量 8.3 g	<<-日合計>> I総計 - 1500 kcal 炭水化物 224.5 g タパク 55.2 g 加味 1766 mg 脂質 40.6 g 食塩相当量 8.5 g	<<-日合計>> I総計 - 1639 kcal 炭水化物 226.5 g タパク 62.7 g 加味 2423 mg 脂質 54.2 g 食塩相当量 6.5 g	<<-日合計>> I総計 - 1513 kcal 炭水化物 235.3 g タパク 51.8 g 加味 1720 mg 脂質 38.9 g 食塩相当量 9.3 g	<<-日合計>> I総計 - 1458 kcal 炭水化物 241.7 g タパク 53.1 g 加味 1932 mg 脂質 35.0 g 食塩相当量 9.0 g
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝食	御飯 がんもの含め煮 小松菜の胡麻和え 紅白なます みそ汁	御飯 ビーフン炒め 蓮根のカレー炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 変わりだし巻き玉子 茄子のそぼろ煮 彩りシーザー風サラダ みそ汁	御飯 豆腐の肉そぼろあんかけ 小松菜とじゃこの和え物 長芋の梅肉かけ みそ汁	パン じゃが芋のコーンクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え 牛乳	御飯 焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮 筍とこんにゃくの炒り煮 南瓜と枝豆のサラダ 中華スープ	御飯 縞ホッケの塩焼き 小松菜の錦和え 昆布豆 すまし汁
	I総計 - 418 kcal 炭水化物 76.4 g タパク 11.7 g 加味 629 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 406 kcal 炭水化物 76.4 g タパク 10.1 g 加味 442 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.1 g	I総計 - 415 kcal 炭水化物 67.6 g タパク 12.7 g 加味 427 mg 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 360 kcal 炭水化物 72.2 g タパク 10.0 g 加味 516 mg 脂質 4.1 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 414 kcal 炭水化物 45.8 g タパク 15.5 g 加味 956 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g	I総計 - 345 kcal 炭水化物 68.3 g タパク 8.6 g 加味 400 mg 脂質 5.0 g 食塩相当量 2.1 g	I総計 - 411 kcal 炭水化物 71.6 g タパク 17.7 g 加味 534 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	御飯 たらカツ(タルタルソース) さつまいもとレーズンの煮物 ひじきと大豆の煮物 胡瓜のピリ辛漬け コンソメスープ	御飯 豚肉のごま照り煮  南瓜コロケ 小松菜とエノキの和え物 白菜のレモン酢和え 中華スープ	スパイシーチキンカレー ツナマカロニサラダ 福神漬  ふじりんごゼリー	うなぎ入り散らし寿司 さつまいもの彩り煮  いんげんの胡麻和え イカと赤ピーマンのマリネ	御飯 サワラのレモン蒸し 大豆とソーセージのトマト煮込み 白菜と竹輪の和え物 菜の花の白和え みそ汁	御飯 豚肉と舞茸のバターポン酢炒め 焼売  やみつきピーマン 四色なます みそ汁	御飯 肉じゃが キャベツと焼豚のソテー オクラのおかか和え ごぼうサラダ コンソメスープ
	I総計 - 544 kcal 炭水化物 88.7 g タパク 15.8 g 加味 721 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 536 kcal 炭水化物 81.6 g タパク 22.5 g 加味 930 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g	I総計 - 520 kcal 炭水化物 87.2 g タパク 11.6 g 加味 594 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 494 kcal 炭水化物 94.0 g タパク 14.6 g 加味 593 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 3.8 g	I総計 - 547 kcal 炭水化物 76.1 g タパク 27.5 g 加味 847 mg 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 631 kcal 炭水化物 80.9 g タパク 26.2 g 加味 876 mg 脂質 20.0 g 食塩相当量 4.0 g	I総計 - 583 kcal 炭水化物 86.6 g タパク 16.8 g 加味 836 mg 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 鶏の照焼き じゃが芋のうま煮  ほうれん草のナムル 豆乳デザート すまし汁	御飯 サバの煮付け 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜の中華煮 大根サラダ  みそ汁	御飯 豚肉のみぞれ煮 水餃子 菜の花の胡麻ごし 白菜の生姜和え みそ汁	御飯 カラフトマスの塩焼き 桜えびしんじょの炊き合せ れんこんの金平 白花豆 コンソメスープ	御飯 ハムカツ  五目炒り玉子 茄子とオクラの辛子和え もずく酢 すまし汁	御飯 鶏肉の炭火焼き風 スパゲティナポリタン いんげんのピーナッツ和え 抹茶ババロア コンソメスープ	御飯 イカフリッターの甘酢炒め さつまいものレモン煮 青菜と鮭の焼浸し オニオンサラダ みそ汁 
	I総計 - 514 kcal 炭水化物 77.2 g タパク 21.0 g 加味 888 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 540 kcal 炭水化物 69.4 g タパク 20.7 g 加味 568 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 530 kcal 炭水化物 83.4 g タパク 22.0 g 加味 837 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 560 kcal 炭水化物 99.8 g タパク 25.9 g 加味 660 mg 脂質 7.6 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 619 kcal 炭水化物 76.5 g タパク 17.1 g 加味 410 mg 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 574 kcal 炭水化物 89.8 g タパク 20.9 g 加味 661 mg 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 582 kcal 炭水化物 100.1 g タパク 17.7 g 加味 823 mg 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.8 g
成分値	<<-日合計>> I総計 - 1476 kcal 炭水化物 242.3 g タパク 48.5 g 加味 2238 mg 脂質 34.9 g 食塩相当量 7.6 g	<<-日合計>> I総計 - 1482 kcal 炭水化物 227.4 g タパク 53.3 g 加味 1940 mg 脂質 42.0 g 食塩相当量 7.6 g	<<-日合計>> I総計 - 1465 kcal 炭水化物 238.2 g タパク 46.3 g 加味 1858 mg 脂質 34.6 g 食塩相当量 8.2 g	<<-日合計>> I総計 - 1414 kcal 炭水化物 266.0 g タパク 50.5 g 加味 1769 mg 脂質 18.2 g 食塩相当量 8.7 g	<<-日合計>> I総計 - 1580 kcal 炭水化物 198.4 g タパク 60.1 g 加味 2213 mg 脂質 61.1 g 食塩相当量 8.3 g	<<-日合計>> I総計 - 1550 kcal 炭水化物 239.0 g タパク 55.7 g 加味 1937 mg 脂質 39.3 g 食塩相当量 9.2 g	<<-日合計>> I総計 - 1576 kcal 炭水化物 258.3 g タパク 52.2 g 加味 2193 mg 脂質 36.1 g 食塩相当量 7.9 g

	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)
朝食	御飯 厚揚げと大根煮 ぜんまいと竹輪の炒り煮 キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	御飯 のりだし巻き玉子 いんげんのツナマヨ和え 三色ピーマンのマリネ みそ汁	御飯 豚肉と里芋の煮物 揚げ茄子と人参の煮物 刻みたくあん すまし汁	御飯 がんものみぞれ煮 れんこんの洋風金平 カリフラワーのマリネ 中華スープ
	I補料* 378 kcal 炭水化物 68.4 g タバク 10.9 g 加味 250 mg 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.1 g	I補料* 426 kcal 炭水化物 67.8 g タバク 13.2 g 加味 312 mg 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.3 g	I補料* 348 kcal 炭水化物 68.1 g タバク 9.1 g 加味 325 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.2 g	I補料* 399 kcal 炭水化物 70.3 g タバク 10.7 g 加味 381 mg 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.4 g
昼食	御飯 サバの西京焼き ふっくら高野の合せ煮 小松菜のピーナッツ和え マスカットゼリー すまし汁	きつねうどん(関西風) 南瓜シューマイ あさりのしぐれ煮 うぐいす豆 	御飯 ブリの利休焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 大根葉とジャコの炒り煮 牛蒡の辛子マヨ和え  みそ汁	御飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 じゃが芋コロッケ 菜の花のおかか和え はちみつレモンゼリー コンソメスープ
	I補料* 584 kcal 炭水化物 75.3 g タバク 23.1 g 加味 678 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g	I補料* 502 kcal 炭水化物 88.4 g タバク 21.4 g 加味 368 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 3.4 g	I補料* 557 kcal 炭水化物 74.4 g タバク 29.1 g 加味 739 mg 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.1 g	I補料* 618 kcal 炭水化物 82.2 g タバク 22.8 g 加味 908 mg 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.7 g
夕食	御飯 豚の生姜焼き  春雨とそばろの中華炒め 春菊のお浸し 冬瓜とピーコンのスープ煮 みそ汁	御飯 アジの南蛮漬け さつまいのバター風味炒め ひじき煮 なめこおろし和え みそ汁	御飯 チキンカツ マカロニソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 バサのレモンペッパーソテー  南瓜煮 春菊の胡麻和え 白いんげん豆とツナのサラダ すまし汁
	I補料* 564 kcal 炭水化物 77.6 g タバク 22.4 g 加味 735 mg 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.7 g	I補料* 525 kcal 炭水化物 90.1 g タバク 21.3 g 加味 922 mg 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.7 g	I補料* 568 kcal 炭水化物 85.0 g タバク 18.2 g 加味 540 mg 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.0 g	I補料* 511 kcal 炭水化物 79.6 g タバク 22.3 g 加味 1012 mg 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g
成分値	<-日合計>	<-日合計>	<-日合計>	<-日合計>
	I補料* 1526 kcal 炭水化物 221.3 g タバク 56.4 g 加味 1663 mg 脂質 46.8 g 食塩相当量 8.3 g	I補料* 1453 kcal 炭水化物 246.3 g タバク 55.9 g 加味 1602 mg 脂質 27.2 g 食塩相当量 8.4 g	I補料* 1473 kcal 炭水化物 227.5 g タバク 56.4 g 加味 1604 mg 脂質 39.7 g 食塩相当量 8.3 g	I補料* 1528 kcal 炭水化物 232.1 g タバク 55.8 g 加味 2301 mg 脂質 41.7 g 食塩相当量 8.5 g



リニューアル情報

・7/1 朝食
「おからのマヨサラダ」
⇒水分量を増やし、
しっとり感をUPしました。

・7/22 夕食
「大根サラダ」
⇒ドレッシングを変更し、
色合いよく仕上げました。



※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。