

# Weekly Menu

	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
朝食	御飯 味噌汁 肉団子の煮物 金平ごぼう 納豆	御飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 大根のそぼろあんかけ 漬物	パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 さつま揚げの煮物 野菜炒め	パン パンプキンポタージュ ポークビーンズ 花野菜サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 青菜炒め 梅びしお	御飯 味噌汁 イワシの梅煮 白滝の真砂炒め ふりかけ
	エネルギー 446 kcal	エネルギー 382 kcal	エネルギー 384 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 503 kcal	エネルギー 440 kcal	エネルギー 432 kcal
昼食	御飯 コンソメスープ 鱈の香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ハンバーグ和風あんかけ カレー風味炒め のり和え フルーツ	ナポリタン <small>おすすめ</small> コーンポタージュ 白身魚フライ グリーンサラダ フルーツ	サンドイッチ(卵・ポテ・火腿) オニオンスープ グリル野菜 カニカマサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のごま味噌炒め かぼちゃの煮物 梅和え フルーツ	カレーライス コンソメスープ カニクリームコロッケ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 牛肉豆腐 ひじき煮 大根サラダ ゼリー
	エネルギー 487 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 507 kcal	エネルギー 557 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 689 kcal	エネルギー 652 kcal
おやつ	レーズンクリームサンド	薄皮まんじゅう	カステラ	水ようかん(芋)	ゆずまんじゅう	黒ごまおやき	ヨーグルトケーキ
	エネルギー 89 kcal	エネルギー 104 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 86 kcal	エネルギー 63 kcal
夕食	御飯 味噌汁 照り焼きチキン かぶの煮物 酢の物	御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き 炊き合わせ お浸し	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 切り昆布の煮物 柚子和え	御飯 中華スープ ホキのチリソース煮 シュウマイ ナムル	御飯 味噌汁 鯖のおろし煮 冬瓜のかにあんかけ マヨしょうゆ和え	御飯 すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 里芋の煮物 生姜和え	御飯 すまし汁 鯖の塩焼き 茄子のしぎ煮 錦糸和え
	エネルギー 510 kcal エネルギー 1532 kcal	エネルギー 458 kcal エネルギー 1529 kcal	エネルギー 510 kcal エネルギー 1481 kcal	エネルギー 482 kcal エネルギー 1543 kcal	エネルギー 505 kcal エネルギー 1628 kcal	エネルギー 483 kcal エネルギー 1698 kcal	エネルギー 564 kcal エネルギー 1711 kcal
計							

# Weekly Menu

	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 包み揚げの煮物 野菜炒め 納豆 エネギ- 511 kcal	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 根菜の旨塩炒め 漬物 エネギ- 429 kcal	パン ポトフ ミニオムレツ きのこサラダ ヨーグルト エネギ- 401 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ たけのこの煮物 エネギ- 393 kcal	パン コーンポタージュ 野菜とウインナーのソテー マカロニサラダ ヨーグルト エネギ- 468 kcal	御飯 味噌汁 信田煮 レンコン金平 ゆずみそ エネギ- 390 kcal	御飯 味噌汁 つくね照り焼き 切干大根の煮物 ふりかけ エネギ- 491 kcal
	七夕そうめん 天ぷら3種盛り 冬瓜の葛煮 七夕ゼリー エネギ- 501 kcal	御飯 コンソメスープ チキンソテー マスタードソース 野菜のトマト煮 フレンチサラダ フルーツ エネギ- 593 kcal	御飯 すまし汁 メンチカツ ふろふき大根 くるみ和え フルーツ エネギ- 641 kcal	御飯 中華スープ 回鍋肉 春巻 春雨サラダ 杏仁豆腐 エネギ- 660 kcal	御飯 味噌汁 アジフライ 里芋の煮物 香味和え フルーチェ エネギ- 560 kcal	ぼん酢おろし牛丼 味噌汁 五目煮 お浸し フルーツ エネギ- 602 kcal	御飯 味噌汁 鱈の昆布蒸し ぜんまいの煮物 甘酢和え フルーツ エネギ- 465 kcal
おやつ	パウンドケーキ エネギ- 91 kcal	バナナケーキ エネギ- 75 kcal	マドレーヌ エネギ- 96 kcal	いちごカステラ エネギ- 105 kcal	羊かんしぐれ エネギ- 88 kcal	キャラメルプリン エネギ- 81 kcal	芋まんじゅう エネギ- 88 kcal
夕食	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 豆腐の柚子あん ゆかり和え エネギ- 527 kcal エネギ- 1630 kcal	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き がんもの煮物 ごま和え エネギ- 505 kcal エネギ- 1602 kcal	御飯 味噌汁 鯖の生姜煮 南瓜のバター炒め 蒸し鶏和え エネギ- 567 kcal エネギ- 1705 kcal	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 根菜の煮物 辛子和え エネギ- 560 kcal エネギ- 1718 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 じゃがバター炒め なめ茸和え エネギ- 561 kcal エネギ- 1677 kcal	御飯 けんちん汁 めばるの煮つけ 青菜の塩炒め めかぶ和え エネギ- 415 kcal エネギ- 1488 kcal	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 磯わさび和え エネギ- 538 kcal エネギ- 1582 kcal
	計	エネギ- 1630 kcal	エネギ- 1602 kcal	エネギ- 1705 kcal	エネギ- 1718 kcal	エネギ- 1677 kcal	エネギ- 1488 kcal

# Weekly Menu

	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 きのこ炒め 納豆 エネギ <sup>®</sup> 470 kcal	御飯 味噌汁 豚肉と卵の炒め物 豆腐のかにあんかけ 漬物 エネギ <sup>®</sup> 566 kcal	パン パンプキンポタージュ ほうれん草とベーコンのソテー フレンチサラダ ヨーグルト エネギ <sup>®</sup> 415 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物 エネギ <sup>®</sup> 460 kcal	パン 野菜たっぷりミネストローネ ジャーマンポテト パスタサラダ ヨーグルト おめざスープ エネギ <sup>®</sup> 427 kcal	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 金平ごぼう 海苔の佃煮 エネギ <sup>®</sup> 417 kcal	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の野菜あんかけ ひじきの煮物 ふりかけ エネギ <sup>®</sup> 466 kcal
	御飯 オニオンスープ ポークソテー トマトソース 野菜のマスタード焼き コーンサラダ フルーツ エネギ <sup>®</sup> 734 kcal	御飯 味噌汁 ミックスフライ 根菜の煮物 錦糸和え ゼリー エネギ <sup>®</sup> 554 kcal	冷やし梅たぬきうどん 玉子焼き 蒸し鶏のサラダ フルーツ エネギ <sup>®</sup> 397 kcal	御飯 コンソメスープ チキンソテー デミソース キャベツのソテー グリーンサラダ フルーツ エネギ <sup>®</sup> 549 kcal	御飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華冷奴 中華風胡麻酢和え フルーツ エネギ <sup>®</sup> 535 kcal	夏野菜のキーマカレー 卵スープ クリームコロッケ コールスローサラダ フルーツ エネギ <sup>®</sup> 617 kcal	御飯 味噌汁 とんかつ 五目煮 なめ茸和え ゼリー エネギ <sup>®</sup> 610 kcal
おやつ	牛乳ケーキ エネギ <sup>®</sup> 67 kcal	よもぎクリーム饅頭 エネギ <sup>®</sup> 92 kcal	バウムクーヘン エネギ <sup>®</sup> 95 kcal	カスタードケーキ エネギ <sup>®</sup> 122 kcal	あんドーナツ エネギ <sup>®</sup> 100 kcal	マンゴープリン エネギ <sup>®</sup> 91 kcal	たいやき エネギ <sup>®</sup> 70 kcal
夕食	御飯 味噌汁 あじの山椒焼き ふきの煮物 柚子和え エネギ <sup>®</sup> 396 kcal	御飯 すまし汁 鶏肉と茄子の香味煮 里芋の田楽 おかか和え エネギ <sup>®</sup> 572 kcal	御飯 味噌汁 豚肉の柚庵焼き 車麩の煮物 梅和え エネギ <sup>®</sup> 575 kcal	御飯 味噌汁 鱈ちり かぶの煮物 お浸し エネギ <sup>®</sup> 425 kcal	御飯 味噌汁 鯖の煮付け 南瓜のバター炒め ピーナツ和え エネギ <sup>®</sup> 547 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 竹輪の煮物 白和え エネギ <sup>®</sup> 580 kcal	御飯 すまし汁 鰯のつけ焼き 炊き合わせ 高菜和え エネギ <sup>®</sup> 527 kcal
	エネギ <sup>®</sup> 1667 kcal	エネギ <sup>®</sup> 1784 kcal	エネギ <sup>®</sup> 1482 kcal	エネギ <sup>®</sup> 1556 kcal	エネギ <sup>®</sup> 1609 kcal	エネギ <sup>®</sup> 1705 kcal	エネギ <sup>®</sup> 1673 kcal

# Weekly Menu

	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 がんもの含め煮 竹の子炒め 納豆 エネルギー 461 kcal	御飯 味噌汁 イワシの生姜煮 きのこ炒め 漬物 エネルギー 416 kcal	パン ホワイトシチュー アスパラのバターソテー 花野菜サラダ ヨーグルト エネルギー 491 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き 切干大根の煮物 エネルギー 488 kcal	パン コーンポタージュ ハムエッグ コーンサラダ ヨーグルト エネルギー 505 kcal	御飯 味噌汁 車麩の煮物 青菜の炒め物 うめびしお エネルギー 408 kcal	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 真砂炒め ふりかけ エネルギー 403 kcal
	御飯 豚汁 鱈の梅しそ焼き 冬瓜の煮物 香味和え フルーツ エネルギー 474 kcal	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフン炒め 中華風お浸し 愛玉子(レモン風味ゼリー) エネルギー 583 kcal	冷やし山菜とろろそば 鶏肉の磯辺揚げ ごま和え フルーツ エネルギー 540 kcal	鰻散らし 赤出し味噌汁 冬瓜の煮物 酢の物 フルーツ エネルギー 461 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のオイスターソース炒め かぶのかにあんかけ 辛子和え ゼリー エネルギー 546 kcal	ハヤシライス オニオンスープ 野菜のピザ焼き グリーンサラダ フルーツ エネルギー 677 kcal	御飯 味噌汁 アジの南蛮漬け 根菜の煮物 海藻サラダ フルーツ エネルギー 490 kcal
おやつ	オレンジケーキ エネルギー 69 kcal	おやき エネルギー 81 kcal	ドーナツ エネルギー 113 kcal	抹茶ろーる エネルギー 66 kcal	福栗まんじゅう エネルギー 117 kcal	チョコプリン エネルギー 19 kcal	紅茶ケーキ エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き かぼちゃの煮物 ゆかり和え エネルギー 524 kcal	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平 カマボコ和え エネルギー 530 kcal	御飯 味噌汁 蒸し豚のごまだれがけ 豆腐のゆず味噌がけ 生姜和え エネルギー 518 kcal	御飯 コンソメスープ ポークソテーおろしソース さつまいもの甘煮 フレンチサラダ エネルギー 610 kcal	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き ふきの炒め煮 マヨしょうゆ和え エネルギー 477 kcal	御飯 味噌汁 鯖の粕漬け焼き 茄子の含め煮 土佐和え エネルギー 434 kcal	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え エネルギー 522 kcal
	計 エネルギー 1528 kcal	計 エネルギー 1610 kcal	計 エネルギー 1662 kcal	計 エネルギー 1625 kcal	計 エネルギー 1645 kcal	計 エネルギー 1538 kcal	計 エネルギー 1484 kcal

# Weekly Menu

	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ピーマン炒め 納豆	御飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 野菜炒め 漬物	パン コンソメスープ ミートオムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉団子の煮物 インゲンの炒め物				
	エネルギー 460 kcal	エネルギー 406 kcal	エネルギー 388 kcal	エネルギー 425 kcal				
	昼食	御飯 コンソメスープ ポークピカタ クリーム煮 マリネサラダ ゼリー	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 玉葱ソース じゃが芋のバター醤油炒め 和風サラダ フルーツ	冷やし中華 餃子 中華和え 杏仁豆腐	御飯 鱈のムニエル オニオンスープ 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツヨーグルト			
		エネルギー 684 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー 449 kcal	エネルギー 513 kcal			
おやつ		水ようかん	うぐいすまんじゅう	メープルケーキ	どらやき			
		エネルギー 33 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal			
夕食	御飯 味噌汁 蒸し鱈のポン酢がけ そぼろ炒め かまぼこ和え	御飯 すまし汁 照り焼きチキン ひじきの煮物 酢味噌和え	御飯 味噌汁 カレイの煮付け 茄子の揚げびたし 昆布和え	御飯 すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 冬瓜の煮物 土佐酢和え				
	エネルギー 402 kcal	エネルギー 531 kcal	エネルギー 451 kcal	エネルギー 512 kcal				
	エネルギー 1579 kcal	エネルギー 1579 kcal	エネルギー 1356 kcal	エネルギー 1514 kcal				
	計							