

	平成27年 7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	
朝	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉詰め稲荷の煮物 キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 京がんもの煮物 ごまサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の彩りソテー 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の炒め物 れんこんの梅風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 厚焼き玉子 ポパイサラダ 漬物 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 小松菜のわさび醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 和風チャンプル 白菜のおひたし ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 卯の花 ふりかけ 味噌汁 牛乳	
	御飯 鯖の生姜焼き 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	牛丼 温泉玉子 大根のしそ風味和え 味噌汁	御飯 鮭の和風ムニエル 里芋と人参の炊き合わせ 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ひじき煮 ザーサイ 漬汁	御飯 鯖の漬け焼き さつま芋のレモン煮 浅漬け 味噌汁	御飯 パンプキンロール クリームシチュー 南瓜サラダ ジャム コンソメスープ		◎セレクト◎ A:海老フライと肉じゃがコロッケ B:エビフライと鰯焼フライ マカロニサラダ 浅漬け 卵スープ	夏野菜カレー グリーンサラダ 福神漬 コンソメスープ 漬物 漬汁	御飯 酢豚 もやしのごま和え 漬物 漬汁	あじさい寿司 筑前煮 ほうれん草の和え物 漬汁	
	御飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 オレンジ 漬物	ご飯 メヌケの照り煮 冷奴 フルーツカクテル 浅漬け	御飯 鶏のから揚げ 小松菜のお浸し りんごのコンポート 野沢菜漬	御飯 かれいの煮付け ごまインゲン バナナ 漬物	御飯 ボークソテー キャベツのコールスロー パインのコンポート 漬物	御飯 和風ハンバーグ いんげんのピーナッツ和え 人参ゼリー 佃煮		御飯 手作りつくね もやしのゆず和え物 みかんのコンポート 浅漬け	御飯 鯖のおろし煮 金平ごぼう メロン 漬物	御飯 肉団子と野菜のこっくり煮 れんこんの炒め物 黄桃のコンポート 浅漬け	御飯 白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 バナナ 漬物	御飯 和風麻婆茄子 中華サラダ 洋梨のコンポート 漬物
	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)		7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)
朝	御飯 豆腐のそぼろかけ 白菜のあっさり漬け ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪とさつま芋の煮物 かぶの昆布和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 いんげんの落花生和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 おくらのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと青梗菜のさつと煮 もやしと胡瓜のごま醤油マヨ ベーコンといんげんのソテー 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビつみれと野菜あん さつま揚げと野菜の煮浸し ペーコンといんげんのソテー 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め ほうれん草の和え物 漬物 牛乳	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と青菜の炒め物 カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
	御飯 ボークジンジャー ピーマン炒め 漬物 味噌汁	御飯 厚揚げの甘酢炒め 花野菜のレモン風味 浅漬け 中華スープ	御飯 とんかつ わかめと大根の酢の物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋のまさご和え 漬物 味噌汁	御飯 ゴーヤチャンプル じゃが芋のまさご和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉ときこのクリーム煮 野菜のマリネ ジャム コンソメスープ	御飯 スタミナ炒め 茄子のピリ辛煮 漬物 味噌汁		★お楽しみ献立★ 御飯 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 浅漬け 味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鯉の香味焼き かにとオクラの和え物 漬物 漬汁	
	御飯 白身魚フライ 小松菜のお浸し パインのコンポート 浅漬け	御飯 鶏肉の山椒焼き 夏野菜の煮物 みかんのコンポート 漬物	御飯 鯖の煮付け しめじと白菜の和え物 りんごのコンポート 漬物	御飯 鰹の南蛮漬 山菜巾着の煮物 キウイ 漬物	御飯 豚肉のしょうが焼き こんにゃくの炒め物 パインアップル 漬物	御飯 白身魚のピカタ もやしとザーサイの和え物 洋梨のコンポート 漬物	御飯 たらの香り揚げ あさりと大根の炒め物 人参ゼリー 浅漬け		御飯 肉じゃが 大根サラダ 白桃のコンポート 漬物	御飯 鶏つみれと車麩のあっさり煮 春雨の酢の物 フルーツカクテル 浅漬け	御飯 カレイの照り焼き 切干大根の炒め煮 バナナ 漬物	御飯 煮込みハンバーグ エビのサラダ 洋梨のコンポート 浅漬け
	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)		7月30日(木)	7月31日(金)	管理栄養士からのコメント	
朝	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鰹の塩焼き 青梗菜のしめじ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉詰めいなり含め煮 キャベツのゆず和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜と竹輪の煮物 卯の花 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと青菜のソテー 白菜の生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 挽肉の炒め物 なめ茸おろし ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 大豆の五目炒め煮 カリフラワーのしそ風味和え のり佃煮 味噌汁 牛乳			
	御飯 ボークステーキ ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 厚揚げのオイスター炒め キャベツのピーナッツ和え 浅漬け 味噌汁	御飯 冷やし中華 焼売 ツナサラダ 浅漬け 春雨スープ	御飯 鯖のしょうが焼き オクラの土佐煮 浅漬け 漬汁	御飯 肉団子の黒酢あん ほうれん草の胡桃和え 浅漬け 味噌汁	御飯 キャロット食パン ロールキャベツ ポテトサラダ ジャム コンソメスープ	御飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーとしめじのソテー 漬物 味噌汁	御飯 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ				
	御飯 海老と春雨の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 人参ゼリー 漬物	御飯 たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 黄桃のコンポート 漬物	御飯 かじきのバター醤油焼き フレンチサラダ パインアップル 浅漬け	御飯 豆腐とえびの炒め物 大根のナムル りんごのコンポート 浅漬け	御飯 自家製ひりょうず れんこんのピリ辛炒め バナナ 漬物	御飯 鰹の梅しそ焼き きざみ昆布の炒り煮 白桃のコンポート 漬物	御飯 鯖の山椒焼き 信田巻き煮 オレンジ 漬物	御飯 蒸鶏の香味ソースかけ 冷奴 キウイ 漬物	御飯 赤魚の西京焼き いんげんのお浸し 黄桃のコンポート 浅漬け			

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい