



行事食	7日	七夕メニュー
	8日	誕生会
	23日	土用の丑(う)尽くし献立)
	27日	希望メニュー
リクエストメニュー	14日	男子棟(そば)
	19日	女子棟(うどん)
	21日	通所(ココア)
郷土料理	16日	スバニツ風オムレツくスペイン>

〇〇 献立一覧表 〇〇

[常食]

2022年 7月

				1(金)	2(土)	3(日)	
朝食				メロンパン グリンドとコン卵トジ カフェオレ	ごはん ひじきのいり煮 サツマイモのみそ汁 ふりかけ	レーズンロール キャバツとベーコンソー ミルココア ヨーグルト	
昼食				三色丼 ところてんの酢物 トロロポン酢のすまし汁 みかん缶	ごはん えびチリ豆腐 切干大根海苔ナムル レタスとたまごのスープ 杏仁豆腐	ごはん 豚の冷しゃぶ イカの辛子おえ のっぺい汁 オレンジ	
夕食				ごはん 和風さかなハンバーグ ピーマンのいり煮 キャベツと海苔のみそ汁 いちごゼリー	ごはん 鶏のバターみそ焼き インゲンごま酢アエ エノキのすまし バナナ(1/2)	ごはん 和風オムレツ風 チンゲンサイのわさびマヨあえ もやしのみそ汁 マンゴー缶	
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	ヨモギロール スクランブルエッグ カフェオレ ヨーグルト	ごはん 大豆とちくわの五目煮 大根のみそ汁 ふりかけ	ココアロール チンゲンサイのソテー ミルクティー	ごはん わらび人参たまごとじ ごまつなのみそ汁 コンブつくだに	食パン・りんごジャム キャバツのハーブソルト 牛乳	ごはん 大豆とひじき煮物 キャベツのみそ汁 ふりかけ	黒ゴマロール ブロッコリーときのこのサラダ ミルココア ヨーグルト
昼食	ごはん ぶりのてりやき かぼちのいとし煮 きのこのみそ汁 スイートパイン	ごはん 梅のチキン南蛮 もやしのカレー炒め たまねぎと海苔のみそ汁 カル・カロアイス	ごはん カレー風味ポトフ 福神漬 アスパラとベーコンのバターソテー オレンジ	七タそうめん いなり寿司 かぼちやそぼろ煮 七タの和菓子	エビフライのせちキラライス 盛り合わせサラダ コーンポタージュ アイス	ごはん 揚げ団子のスープ煮 きゅうりのパンパン漬 たくあん バナナ(1/2)	豚みそどり辛井 インゲンののりあえ 豆腐のすまし汁 白桃缶
夕食	ごはん おでん キュウリとエノキの酢の物 しば漬 メロンゼリー	ごはん たらのアクアパッツア スパサダ ミネストローネ 洋ナシ缶	コーンまぜごはん さわらのカレームニエル ジャーマンポテト キャロットポタージュ ヨーグルト	ごはん さわらのカレームニエル ブロッコリーのごまサラダ オニオンスープ バナナ(1/2)	ごはん ホイコーロー 三色なます 中華スープ パイン缶	ごはん かれいの梅あんかけ カレー風味にんじんシソ汁 メークのみそ汁 ヤクルト	ごはん アジのステーキソースかけ 和風サラダ 大根のみそ汁 オレンジ
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	ココアロール 目玉焼き カフェオレ	ごはん 田舎煮 モヤシのみそ汁 ゆかりふりかけ	オレンジロール カレーソテー ミルクココア ヨーグルト	ごはん 豆腐の卵トジ キャベツのみそ汁 ふりかけ	食パン・チョコレート ごまつなのソテー 牛乳	ごはん じゃがいもの金平 たまねぎのみそ汁 スティックのりつく	ヨモギロール 大豆のサワーサラダ カフェオレ ヨーグルト
昼食	ひき肉と夏野菜カレー きゅうりエノキごま酢アエ ヨーグルト	◎A) さけのおろし煮 さけのおろし煮 ◎B) 八宝菜 八宝菜 ◎共通料理◎ ごはん さといものみそ煮 さくら漬 ミニアイス	親子丼 白菜漬 キャベツイカごま酢 ナスのみそ汁 スイートパイン	山形風冷たい肉そば まめごはんS オクラのもずくあえ バナナ	ごはん ミートコロッケ さやいんげんの炒め煮 豆腐と海苔のみそ汁 マンゴープリン	ごはん スバニツ風オムレツ マカロニサラダ グリーンピースポタージュ ジョア(80mlタイプ)	ごはん さわらの煮つけ きゅうりかきごま酢アエ あずか汁 バナナ(1/2)
夕食	ごはん 千種焼きたまご(ツナ) ごまつなの煮びたし たまねぎと海苔のみそ汁 キウイ	ごはん とうふハンバーグ 野菜のごまサラダ パンパンポタージュ バナナ	ごはん さかなのハンマスターソースかけ 切干大根のナポリタン風 じゃがいものスープ マンゴー缶	ごはん そぼろじゃが かぼちや煮 あずか汁 まっちゃゼリー	ごはん カレーのソークリームソースかけ ブロッコリーのごまサラダ カレースープ みかん缶	ごはん あげだしの豆腐五目あんかけ キャベツのゆかりあえ かきたま汁 ビタミンゼリー	ごはん ずぶた はるさめスープ キムチ漬 スイートパイン
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	チーズロール シーチキンソテー ミルクティー ヨーグルト	ごはん サトイモのてり煮 ごまつなのみそ汁 ふりかけ	メロンロール ウインナーイタリアン 牛乳 とろけるゼリー	ごはん 豆腐のたまごとじ たまねぎのみそ汁 スティックのりつく	食パン・ピーナツバター 野菜のサワーサラダ ミルクティー	ごはん 大豆とちくわの五目煮 メークのみそ汁 ふりかけ	黒糖ロール カレーソテー カフェオレ ヨーグルト
昼食	ドライカレー かぼちやサラダ 野菜の豆乳スープ マドレーヌ	冷や汁うどん 梅しらすごはんS 夏野菜の五目煮 カル・カロアイス	ごはん 豚肉の和風マリネ 厚揚げ甘酢チャップ モヤシのかきたま汁 キウイゼリー	ハッパロール・マーガリン ウインナーと野菜のポトフ ブロッコリーのごまサラダ ココア	ごはん 野菜コロッケ 小松菜からしあえ あずか汁 コーヒーゼリー	ぎゅ「う」たま井 きゅ「う」り漬 ブロッコリー「う」めかおあえ そ「う」めのみそ汁 土用餅(あんころ餅風)	ごはん 豚肉のトマト煮 海苔サラダ ピーマン漬 白桃缶
夕食	ごはん ぎせい豆腐 和風サラダ 豚汁 オレンジ	ごはん ササミのビーンズ煮込み いかにきゅうりサラダ キャロットポタージュ バナナ	衣笠丼 白菜漬 三色なます キャベツと海苔の味噌汁 洋ナシ缶	ごはん アジの切干大根南蛮漬 ナスのみそ煮 かきたま汁 フルーツヨーグルト	ごはん 豆腐ステーキきのこの煮 鶏とキュウリのめかぶあえ もやしのみそ汁 スイートパイン	ごはん さかなのピザ風焼き いんげんのピーナツあえ カレースープ バナナ	ごはん カニ玉風 人参のさっぱりナムル はるさめスープ ヤクルト
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
朝食	レーズンロール チンゲンサイのスクランブル ミルココア ヨーグルト	ごはん さといもとひじきの煮物 たまねぎのみそ汁 スティック梅びしお	オレンジロール コーンスローサラダ ミルクティー ヨーグルト	ごはん 豆腐煮物 大根のみそ汁 ふりかけ	食パン・いちごジャム ジャーマンポテト 牛乳	ごはん 山菜人参たまごとじ 豆腐と海苔のみそ汁 ふりかけ	ココアロール 大豆のサワーサラダ カフェオレ ヨーグルト
昼食	シーフードピラフ ゴーヤチャップルー もずくスープ バナナ	たきこみごはん メークのそぼろ煮 ひややっこ 花麩のすまし汁 マンゴー缶	◎巻きずし 巻きずし ◎カレーパン&あんぱん カレーパン&あんぱん ◎お好み焼き お好み焼き ◎ヤキソバ ヤキソバ ◎ラーメン&炒飯 ラーメン チャーハン(C) ◎ホットケーキ ホットケーキ ◎ふわとろオムライス ふわとろオムライス ◎サンドイッチ サンドイッチ(シーチキン) ◎ビーフカレー ビーフカレー ◎ハンバーグ ごはん ハンバーグ ◎共通料理◎ ブロッコリーときのこのサラダ コーヒー牛乳	チキンカレー コーンサラダ ミニアイス	ごはん サバの和風マリネ 炒豆腐 かきたま汁 ジュース(ヤクルト社)	ごはん 豚肉スタミナ炒め みぞれあえ しいたけのみそ汁 バナナ(1/2)	ごはん 豆腐チャップルー ひじきの酢の物 はるさめスープ ピーチムース
夕食	ごはん なす肉もそ炒め パンサンダー モヤシのかきたま汁 スイートパイン	ごはん 鶏肉のカレー焼き 和風サラダ カボチャのみそ汁 ラムゼリー	ゆかりごはん しのだ 切干大根のナポリタン風 キャベツのみそ汁 オレンジ	ごはん アジの南部焼き なすのショウガあえ 白菜のみそ汁 バナナ(1/2)	ごはん ちくげん煮 キャベツ錦糸卵あえ たまねぎのみそ汁 パイン缶	ツナたまやーハン 肉団子の野菜あんかけ きくらげスープ ヤクルト	ごはん さわらの西京やき チンゲンサイごまあえ エノキのすまし 洋ナシ缶

*都合により献立を変更することがあります。

今月のエネルギー量1881kcal たんぱく質71.6g 脂質51.5g 食塩相当量6.9g