



		2020年7月1日(水)	2020年7月2日(木)	2020年7月3日(金)	2020年7月4日(土)			
朝食	E P F S	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール			
			ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ	米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶといんげんのサラダ フルーツ 味噌汁	三色丼 ほうれんそうの白和え 黒蜜寒天 味噌汁		
			米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁	米飯 魚の柚子味噌焼き 枝豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁		
			1421kcal 53.2g 43.5g 6.2g	1392kcal 55.3g 39.0g 7.4g	1373kcal 54.6g 43.2g 7.4g	1302kcal 51.4g 25.9g 6.2g		
2020年7月5日(日)	2020年7月6日(月)	2020年7月7日(火)	2020年7月8日(水)	2020年7月9日(木)	2020年7月10日(金)	2020年7月11日(土)		
朝食	E P F S	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
		米飯 鶏肉カレーソース スパゲティ-サラダ マンゴープリン コンソメスープ	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	米飯 七夕ちらし寿司 そうめんゼリー寄せ デザート 吸い物	米飯 牛皿 風呂吹き大根 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	米飯 枝豆ごはん 天ぷら 白菜と人参の胡麻酢 いちごババロア 味噌汁	米飯 油淋鶏 ちやしとバブリカのナムル フルーツ 中華スープ
		米飯 魚のピカタ マカロニサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 魚のレモン風味焼き ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 冷ややっこ フルーツ 味噌汁	米飯 魚のガーリックソテー カリフラワー炒め煮 コンポート 吸い物	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚の南部焼き 生揚げ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁
		1489kcal 60.4g 45.7g 6.0g	1490kcal 57.9g 49.1g 8.0g	1493kcal 66.5g 38.3g 10.4g	1318kcal 56.6g 36.6g 6.3g	1462kcal 57.4g 47.7g 8.3g	1367kcal 59.6g 38.2g 6.5g	1541kcal 55.6g 46.0g 6.5g
2020年7月12日(日)	2020年7月13日(月)	2020年7月14日(火)	2020年7月15日(水)	2020年7月16日(木)	2020年7月17日(金)	2020年7月18日(土)		
朝食	E P F S	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
		米飯 えびのチリソース 三色ナムル フルーツ 中華スープ	米飯 スペイン風オムレツ 菜の花マヨネーズ和え 新玉葱のコンソメ煮 ぶどうゼリー	米飯 メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ リンゴゼリー コンソメスープ	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 豚肉のストロガノフ風 ポテトサラダ 豆乳プリン コンソメスープ	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒゼリー 味噌汁	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物
		米飯 魚の煮つけ さつま芋サラダ コンポート 味噌汁	米飯 魚の変わり味噌焼き ごまクリーム白和え コンポート 味噌汁	米飯 豆腐とかにのあんとし煮 トマトとザーサイの和え物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の天ぷら焼きのこあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 魚のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんだんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁
		1373kcal 63.0g 35.6g 7.7g	1510kcal 66.8g 48.6g 8.3g	1491kcal 58.0g 44.9g 8.7g	1495kcal 51.8g 48.4g 7.7g	1585kcal 57.8g 55.3g 7.3g	1327kcal 56.0g 33.2g 7.6g	1307kcal 60.2g 26.5g 7.1g





	2020年7月19日(日)	2020年7月20日(月)	2020年7月21日(火)	2020年7月22日(水)	2020年7月23日(木)	2020年7月24日(金)	2020年7月25日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 豚肉の竜田揚げ ねばねばサラダ ミルクプリン 味噌汁	米飯 肉じゃが かぶのゆず和え ごまプリン 味噌汁	うな丼 おくらと茗荷の酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	チキンカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ
夕食	米飯 魚の木の芽焼き 大豆の五目煮 カステラ 中華スープ	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 キッシュ 人参サラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ コンポート 味噌汁	米飯 魚の西京漬け焼き 厚焼き玉子 チーズケーキ 味噌汁	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ
栄養量	E 1499kcal P 59.9g F 52.5g S 7.9g	E 1174kcal P 45.1g F 24.8g S 7.7g	E 1369kcal P 55.9g F 45.6g S 7.4g	E 1698kcal P 57.4g F 46.7g S 7.5g	E 1509kcal P 56.9g F 50.8g S 10.4g	E 1327kcal P 58.7g F 32.9g S 9.1g	E 1251kcal P 43.3g F 31.1g S 5.2g
	2020年7月26日(日)	2020年7月27日(月)	2020年7月28日(火)	2020年7月29日(水)	2020年7月30日(木)	2020年7月31日(金)	
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	
昼食	米飯 かに玉 辣白菜 フルーツヨーグルト ぎょうざスープ	米飯 ヒレカツ 錦糸卵とトマトの中華風サラダ 杏仁豆腐 味噌汁	米飯 豚肉生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 鶏とえのきのつくね焼き なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉となすの甘辛炒め スパゲティーサラダ 青りんごゼリー 吸い物	
夕食	米飯 穴子の柳川風 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の照り焼き チャプチェ コンポート 味噌汁	米飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げ炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なすの揚げ出し フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル 田楽 コンポート 吸い物	
栄養量	E 1564kcal P 54.6g F 48.2g S 9.3g	E 1436kcal P 65.5g F 44.4g S 8.9g	E 1438kcal P 57.0g F 47.4g S 9.4g	E 1219kcal P 45.6g F 24.2g S 5.2g	E 1456kcal P 59.1g F 42.1g S 8.3g	E 1557kcal P 59.4g F 51.1g S 7.5g	

献立は、都合により変更になることがあります。 栄養量表示は、E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分です。



## ～毎日の食事から～

先月は、母の日でしたが、今月は父の日です。  
調理スタッフリーダー特製のチャーシュー丼。  
やわらかく、味もしみて、大好評でした。  
わんたんも、本場中国の味。  
夏の走りのすいかもついて、色どりも鮮やかに、父の日を祝いました。

