

	月	火	水	木	金	土	日
日付					7/1	7/2	7/3
朝					ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼					おろしとんかつ 茄子の煮浸し インゲンツナ和え フルーツポンチ	散らし寿司 筑前煮 カリフラワーカレー煮 吸物	あじのみりん焼き ニラ玉炒め さつまいもサラダ 吸物
夕					ぶりの山椒焼き ビーフンソテー キヌサヤごまよごし 豚汁	鶏肉のケチャップ焼き 野菜炒め もやし梅肉和え 洋梨	豆腐の和風煮 ひじきサラダ 小松菜おかか和え みかん缶
エネルギー 食塩相当量	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g	1519 kcal 7 g	1494 kcal 9.8 g	1573 kcal 6.3 g
日付	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	赤飯 いとより鯛の塩焼き 高野豆腐煮 茶碗蒸し	鶏肉の味噌漬け焼き 長芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ バナナ	鮭の香味焼き 玉葱とミンチのソテー オクラ和え 味噌汁	わかめごはん 七夕そうめん 星型ハンバーグ 夏野菜煮物	香り寿司 南瓜いとこ煮 菜の花辛子マヨ和え 吸物	鶏の唐揚げ 冬瓜くず煮 なめたけ和え 中華スープ	鯖の塩焼き ひじきサラダ きのこスパゲッティ けんちん汁
夕	八宝菜 餃子 冷奴 中華スープ	さわら南部焼き じゃがいも煮 インゲンカレーマヨ和え 白味噌汁	ゆで豚梅肉だれ 茄子の揚げ煮 大根のお浸し オレンジ	赤魚の酒蒸し ほうれん草ベーコン炒め 枝豆おろし和え 白味噌汁	白身魚の葱味噌焼き 切干大根煮 レタスサラダ 洋梨	鯖マヨネーズ焼き 長芋の酢の物 チンゲン菜ナルト煮 キウイフルーツ	牛肉の甘辛炒め アスパラソテー わさび和え みかん缶
エネルギー 食塩相当量	1619 kcal 9.2 g	1661 kcal 6.6 g	1502 kcal 7.2 g	1494 kcal 10.9 g	1476 kcal 6.8 g	1484 kcal 5.4 g	1625 kcal 8.2 g
日付	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐のくず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ゆかりごはん カレーうどん なます ちくわ磯辺揚げ	豚肉と茄子の味噌炒め 春雨中華炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	鯖粕漬け焼き カリフラワークリーム煮 切干大根サラダ 赤味噌汁	タンドリーチキン ビーフン炒め 梅和え キウイフルーツ	鮭の照り焼き ポテトサラダ ニラもやし炒め 味噌汁	フライ盛り合わせ 白菜ツナ煮 寒天ヨーグルト 吸物	豚肉と厚揚げ炒め 焼き茄子 海藻サラダ 吸物
夕	ぶりの山椒焼き 小松菜ソテー さつまいもサラダ 味噌汁	あじフライ 里芋サラダ 冬瓜かにあんかけ ゼリー	豚肉トマト煮込み いんげんソテー 酢味噌和え オレンジ	カレイのマッシュグリン 茄子田楽風 玉子豆腐 吸物	チンジャオロース 大根おかか煮 ブロッコリーピーナツ和え マンゴー	バーベキューチキン 五目豆 ほうれん草サラダ ローリー	あじの南蛮漬け 金平ごぼう カリフラワー辛子マヨ和え 洋梨
エネルギー 食塩相当量	1557 kcal 10.3 g	1687 kcal 6.2 g	1521 kcal 9.9 g	1603 kcal 5.8 g	1523 kcal 5.8 g	1856 kcal 6.5 g	1615 kcal 7 g
日付	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	赤魚の煮付け ピーマン炒め 切干大根甘酢和え 赤味噌汁	三色丼 春雨ソテー チンゲン菜カニカマ和え 赤味噌汁	白身魚トマトソースかけ ちくわの味噌炒め いんげんごま和え かき玉汁	夏野菜カレー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け	カレイの竜田揚げ 大豆サラダ ピーマンときのごソテー マンゴー	うなぎ丼 冬瓜そぼろ煮 白菜塩昆布和え 吸物	たら磯辺揚げ 厚揚げピリ辛煮 アスパラ和風ドレ和え 豚汁
夕	豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ レタスと玉子のソテー ゼリー	すき焼き風煮 じゃがいもカレー炒め 菜の花お浸し 黄桃	鶏肉おろし煮 ビーフン炒め オクラ梅和え キウイフルーツ	ゴーヤーチャンプルー 里芋信田煮 ブロッコリー香り酢和え パイン	豚肉中華炒め 大根ツナ煮 玉葱とハムのマリネ風 味噌汁	白身魚タルタル焼き 茄子煮 豆腐サラダ ゼリー	鶏肉のパン粉焼き 大豆トマト煮 胡瓜のゆかり和え みかん缶
エネルギー 食塩相当量	1465 kcal 5.7 g	1560 kcal 7.1 g	1602 kcal 8.8 g	1704 kcal 8.1 g	1719 kcal 6.9 g	1470 kcal 7.3 g	1908 kcal 6.2 g
日付	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	鯖の香味焼き じゃがいもあんかけ きのこ山菜和え 味噌汁	味噌かつ ほうれん草玉子とじ もずく酢の物 ローリー	わかめごはん 豚しゃぶうどん 北海扇フライ マカロニサラダ	牛肉の甘辛炒め エビシューマイ チンゲン菜香りとえ 味噌汁	味ごはん 鰯の蒲焼風 ポテトサラダ いんげんソテー	牛丼 小松菜炒め煮 キャベツ梅マヨ和え 赤味噌汁	鶏肉トマト煮込み 白菜煮浸し 玉葱とハムのマリネ風 味噌汁
夕	ハンバーグデミソース サラダ もやしカレーソテー パイン	鯖の梅だれかけ 南瓜のスープ煮 白菜しめじ和え 赤味噌汁	めばる煮付け 茄子生姜味噌炒め 絹さやごま和え 洋梨	鮭ごま風味焼き 粉吹さつまいも ほうれん草ソテー 黄桃	棒棒鶏 おろしなめたけ 高野豆腐煮 味噌汁	白身魚と野菜蒸し 炒り鶏 ブロッコリー中華和え オレンジ	カレイ生姜煮 玉子とアスパラソテー マカロニカレーサラダ 洋梨
エネルギー 食塩相当量	1500 kcal 6.3 g	1549 kcal 7.4 g	1560 kcal 8.4 g	1512 kcal 6.7 g	1477 kcal 7.8 g	1447 kcal 7.3 g	1612 kcal 7.3 g