

# 今週の献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝食		ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白菜、あげ) 鮭の塩焼き(小)  春雨の中華和え べったら漬 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、里芋、絹さや) 炊き合わせ(厚揚げ) 梅ダレ棒々鶏 野沢菜漬 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、大根、ねぎ) きんぴらごぼう  桜漬  りんごのコンポート 	ごはん 乳酸菌飲料 コンソメスープ(キャベツ・トマト)  じゃがいものミルク煮 フルーツサラダ しそ昆布 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白菜、えのき) 車麩とみつばの卵とじ アスパラと新たまのさっぱり和え  白桃 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(みずな、あげ)  野菜豆  ブロッコリーの磯辺和え  鯛味噌 
昼食		ごはん コンソメスープ(キャベツ・ブロッコリー)  スパニッシュオムレツ  トマトとレタスのごま風味サラダ いちごムース	ごはん 味噌汁(えのき、玉ねぎ) 牛肉のおろし煮  かぼちゃサラダ  ミルクプリン	ごはん もずくスープ  アジの和風マリネ  マカロニサラダ  すいかゼリー	親子丼  味噌汁(赤、もやし、みょうが) おばあちゃんのひじき煮 バナナ 	ごはん だご汁  さばのしょうが煮  夏野菜サラダ  かぼちゃプリン	ごはん 小海老とほうれん草の吸い物  鶏の竜田揚げ  麻婆春雨 りんごゼリー
夕食		ごはん さつまい  豚肉のゆず胡椒炒め たけのこの土佐煮  わかめとオクラの酢の物	ごはん 夏野菜のスープ  鱈のみそマヨ焼き  アスパラコーンのソテー  いんげんと人参のおかか和え 	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、みつば) ポークソテー  カリフラワーのスープ煮 キムチ奴 	ごはん オニオンスープ  鮭の粒マスタード焼き  青梗菜とハム炒め  きゅうりとわかめの酢の物	ごはん レタスとかいのスープ  ロールキャベツ  ゴーヤのきんぴら  オクラと長芋の和え物 	ごはん 味噌汁(赤、里芋、ごぼう) 鮭ときのこのバター焼き ぜんまいの炒り煮  豆腐サラダ 
カロリー		1587 kcal	1620 kcal	1646 kcal	1610 kcal	1561 kcal	1600 kcal

※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。

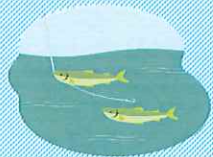




# 今週の献立表

	日曜日 7日	月曜日 8日	火曜日 9日	水曜日 10日	木曜日 11日	金曜日 12日	土曜日 13日
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(絹さや、なす) 五目煮 しば漬け みかん缶	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(キャベツ、あげ) サケフレーク 卵豆腐 白瓜の奈良漬	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、大根、玉ねぎ) 小松菜としらすの煮びたし めかぶの酢の物 のり佃煮	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、なす、えのき) 野菜豆 いんげんとささみのごま和え りんごのコンポート	ごはん 乳酸菌飲料 夏野菜のスープ ベーコンエッグ きのこのミックスサラダ フルーツミックス	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(豆腐、えのき) わかさぎ佃煮 ポテトサラダ 白桃	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白、大根、絹さや) さつまいもの甘辛煮 白菜のゆかり和え 梅干し
昼食	ちらし寿司 <<七夕>> あおさの吸い物 星のコロッケ ふろふき大根 七夕お星さま三色ゼリー	ごはん 味噌汁(白、小松菜、わかめ) 豚ばら肉の洋風煮 かにかまの和風サラダ ヨーグルト	天ぷらうどん 冬瓜の冷製そぼろあんかけ シーザーサラダ 野菜と果物ゼリー	焼豚入りチャーハン レンズ豆と野菜のスープ かにしゅうまい きのこの柚子酢 ゴールデンキウイ	ごはん 味噌汁(白、絹さや、あげ) とんかつ 青梗菜と人参の煮びたし ピーチゼリー	ごはん 中華スープ 海老と卵の炒め物 アスパラと蒲鉾の和え物 コーヒゼリー	ごはん ほうとう風味味噌汁 肉豆腐 オクラとみょうがのおかか和え 青りんごゼリー
夕食	ごはん ワンタンとニラのスープ 牛肉とピーマンの細切り炒め スナップえんどうとピーマンの炒め ところてん	雑穀ごはん きのこ汁 かれいの煮付け 根菜煮 エビとアボガドのゴママヨ和え	ごはん 味噌汁(赤、さつまい、わかめ) 牛肉の漬け焼き なすとベーコンのオリーブ炒め きゅうりとちくわの和え物	ごはん 豆乳入り味噌汁 甘辛豆腐ステーキ たけのこの土佐煮 わけぎとかまぼこの酢味噌	ごはん わかめスープ さわらの照り焼き 糸切り昆布の炒め煮 モロヘイヤのおひたし	ごはん 味噌汁(赤、キャベツ、ねぎ) 夏野菜の黒酢炒め あんかけ餃子 ほうれん草と白菜の生姜醤油和え	ごはん 味噌汁(里芋、玉ねぎ) 赤魚の香り油がけ カリフラワーのオイスターソース炒め トマトとレタスのごま風味サラダ
カロリー	1586 kcal	1649 kcal	1598 kcal	1590 kcal	1601 kcal	1605 kcal	1599 kcal

※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。





# 今週の献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、なす、ねぎ) もやしとさつまあげの煮びたし 赤かぶの千枚漬け みかん缶	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(キャベツ、しめじ) 高野豆腐の含め煮 もずくの酢の物 ふりかけ	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白、じゃがいも、あげ) ゴマ豆腐 なすの中華和え 桜漬け	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(なめこ、絹さや) 切干大根の煮物 うぐいす豆 りんごのコンポート	ごはん 乳酸菌飲料 コーンスープ 青梗菜と厚揚げの炒め煮 グリーンサラダ 白菜の即席漬け	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白、白菜、えのき) だし巻卵 じゃこおろし 白桃	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白、わかめ、ごぼう) キャベツとウィンナーの炒め物 トマトのマリネ 野沢菜漬け
昼食	ごはん つみれ汁 豚肉の夏野菜炒め じゃがいもとアスパラの明太子炒め 切干大根の三杯酢	シーフードカレー 小松菜の煮浸し 焼き豚のサラダ アイス(バニラ) <<海の日>>	五目ごはん 味噌汁(赤、白菜、玉ねぎ) さばの塩焼き 卵の花炒り煮 パインゼリー	ごはん 味噌汁(赤、とろろ昆布、みつば) 焼肉 ズッキーニの炒め物 プリン	ごはん 花麩の吸い物 アジの梅肉大葉フライ れんこんとベーコンの炒め煮 豆乳ブラマンジェ	焼きそば 中華スープ ふわふわイカ団子 タコときゅうりの酢の物 すいか	ごはん 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) 牛肉と白菜の甘辛炒め アスパラとコーンのマスタード和え はちみつレモンゼリー
夕食	ごはん 味噌汁(赤、ほうれん草、あげ) 鯖のもと焼き 青梗菜のクリーム煮 いんげんとツナのごま和え	ごはん 卵スープ タンドリーチキン 人参しりしり 山芋のわさび醤油和え	ごはん 味噌汁(赤、もやし、しいたけ) ゴーヤチャンプルー かぼちゃのそぼろ煮 えびアボガドサラダ	ごはん 味噌汁(小松菜、麩) 白身魚のカレーマヨ焼き ほうれん草と卵の炒め物 オクラと長芋の和え物	ごはん 味噌汁(キャベツ、あげ) 焼き鳥 糸昆布とさつま揚げの煮付け もやしとカニカマの辛子和え	枝豆としらすの混ぜごはん 五目汁 さわらのみりん漬け カリフラワーのミネストローネ風 なすとニラの中華和え	ごはん 春雨と野菜のスープ 八宝菜 じゃが芋のバター炒め にがうりのおかか和え
カロリー	1577 kcal	1625 kcal	1657 kcal	1569 kcal	1640 kcal	1624 kcal	1633 kcal



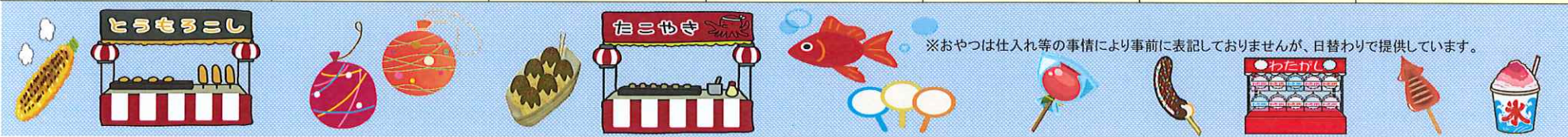
※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています。














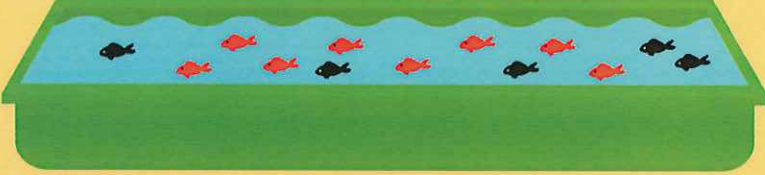
	日曜日 21日	月曜日 22日	火曜日 23日	水曜日 24日	木曜日 25日	金曜日 26日	土曜日 27日
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(赤、里芋、ねぎ) 野菜豆 大葉ともやしの和え物 みかん缶	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(えのき、ねぎ) けんちん煮 めかぶの酢の物 のり佃煮	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白、みょうが、ごぼう) さわらの照り焼き(小) ほうれん草と人参の生姜醤油和え なめたけ	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(じゃがいも、絹さや) 明太子入りだし巻玉子 白菜漬け りんごのコンポート	ごはん 乳酸菌飲料 キャベツとベーコンのスープ ズッキーニの炒め物 焼きたらこ はりはり漬け	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白菜、あげ) 野菜炒め たくあん漬け 白桃	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(白、大根、ねぎ) 冷奴 スパゲティサラダ ねり梅
昼食	ごはん 味噌汁(なす、わかめ) 豚肉の冷しゃぶサラダ風 にらときのこのソテー ミモザサラダ	ごはん 中華葱スープ お好み焼き ピーマンのきんぴら ヨーヒーゼリー	ごはん とうがん汁 豚肉となすの味噌炒め さつまいもサラダ マンゴープリン	うな井 湯葉の吸い物 青梗菜とハム炒め ニガウリの昆布和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁(なめこ、あげ) 洋風塩肉じゃが トマトの胡麻和え バナナムース	ごはん 味噌汁(赤、里芋、えのき) ぶりの照り焼き 鶏肉のわさび和え 北海道メロンゼリー	ごはん 中華風コーンスープ 麻婆茄子 ほうれん草のナムル ピーチゼリー
夕食	ごはん とろろ汁 鮭のムニエル 野菜タルタルソース かぼちゃのやわらか煮 オクラのわさび醤油和え	ごはん 味噌汁(絹さや、あげ) 鶏肉の梅風味ソテー 豆腐と舞茸のくず仕立て トマトサラダ	ごはん 味噌汁(白、キャベツ、しいたけ) さばのしょうが煮 イカと大根の煮物 もずくとモロヘイヤの酢の物	ごはん 豆腐の吸い物 牛肉とピーマンの甘辛炒め おばあちゃんのひじき煮 三つ葉とえのきのポン酢和え	ごはん ワンタンスープ 白身魚の甘酢あんかけ 白菜とがんとどきの煮物 きゅうりともやしの酢の物	ごはん そうめんの吸い物 豚肉の味噌生姜焼き ニラの卵とじ 野菜豆	ごはん きのこ汁 めばるの山芋とろかけ煮 かぼちゃのいとこ煮 ツナサラダ
カロリー	1638 kcal	1625 kcal	1603 kcal	1633 kcal	1585 kcal	1540 kcal	1595 kcal



※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています。



# 今週の献立表

	日曜日 28日	月曜日 29日	火曜日 30日	水曜日 31日	木曜日	金曜日	土曜日	
朝食	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(キャベツ、えのき) だし巻卵  ブロッコリーと昆布の酢の物 みかん缶 	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(なす、玉ねぎ) 小松菜の煮浸し  コーンサラダ  きゅうりのQちゃん	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(絹さや、あげ) 桜漬け  卵豆腐  スナッペンどうの梅おほかあえ	ごはん 乳酸菌飲料 味噌汁(じゃがいも、ねぎ) 赤かぶの千枚漬け  きゅうりの梅和え りんごのコンポート 	  			
昼食	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、ねぎ) 鱈の南蛮漬け  ビーフソテー  くず餅風ゼリー 	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、里芋) 牛肉の漬け焼き  トマトとアボカドの磯和え パイゼリー 	ごはん 味噌汁(白菜、えのき)  いわしの甘露煮  里芋の煮ころがし  野菜と果物ゼリー	梅そうめん  かぼちゃコロッケ  豆腐のオクラがけ  抹茶プリン 				
夕食	ごはん 味噌汁(小松菜、ごぼう) 揚げだし豆腐  蓮根金平 もやしのカレー風味サラダ	ごはん 花麩の吸い物 白身魚のフライ  いんげんと厚揚げの煮物 うぐいす豆 	ごはん とろろ汁  鶏肉と大根のコトコト煮 青梗菜とえびの炒め物  もずくの酢の物	ごはん とうがん汁  さばのおろし煮 きんぴらごぼう  ブロッコリーと昆布の酢の物				
カロリー	1641 kcal	1567 kcal	1512 kcal	1553 kcal				

※おやつは仕入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています。

