

# Weekly Menu



# 7月

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 いんげんの和風マヨ和え 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ 豆腐サラダ 漬物 味噌汁	パン ソーセージと野菜の炒め物 オニオンサラダ ジンジャースープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 海鮮団子と野菜の煮物 グリーンサラダ 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー ブロッコリーのドレッシング和え ミルクカレースープ ヨーグルト	御飯 焼き豆腐と野菜の煮物 和風サラダ たいみそ 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 436 kcal	エネルギー 375 kcal	エネルギー 403 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 401 kcal	エネルギー 407 kcal	エネルギー 457 kcal
昼食	★美味しい肉の日★ 御飯 ハーブ豚の玉葱ソース 冬瓜の柚子風味あん スパゲッティサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 とろ旨 麻婆茄子 春巻き 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	山菜わかめそば コロッケ 白菜の梅和え フルーツ	ハンバーグと玉子の ロールパンサンド 南瓜のジャーマン炒め 盛合せサラダ コーンチャウダー フルーツ	御飯 ポークソテー デミグラスソース 野菜のトマト煮 サウザンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	親子丼 ビーフン炒め カリフラワーのポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ヒレかつ 竹輪の煮物 大根のかおり和え 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 672 kcal	エネルギー 747 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 477 kcal	エネルギー 671 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 566 kcal
おやつ	卵ケーキ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん (芋)	黒糖ケーキ
	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 52 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 70 kcal
夕食	御飯 鱈の煮付け 里芋の田楽 小松菜のお浸し すまし汁	御飯 白身魚のムニエル バター醤油 ポテトのミートソースがけ カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ	御飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根の煮物 青梗菜の菜種和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の 柚子胡椒焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 煮豆 すまし汁	御飯 鯖の西京焼き 筑前煮 いんげんの柚子和え 味噌汁	御飯 ホキの香味焼き 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鱈のタルタル焼き 冬瓜のクリーム煮 チキンサラダ コンソメスープ
	エネルギー 374 kcal	エネルギー 506 kcal	エネルギー 593 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 519 kcal
計	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1408 kcal	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1746 kcal	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1612 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。

# Weekly Menu



# 7月

	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)
朝食	御飯 炒り卵 おろし和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナじゃが コールスローサラダ 漬物 味噌汁	パン ミートボールと野菜のソテー 温野菜グラッセ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 オムレツ 小松菜のおかか和え 味噌汁	パン 彩り野菜グリル フレンチサラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 豆腐の野菜あんかけ オクラの味噌マヨ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 卵と野菜の炒め物 シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 406 kcal	エネルギー 408 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 364 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 391 kcal	エネルギー 385 kcal
昼食	御飯 鶏もも肉の治部煮 五目金平 二色浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖の塩焼き 根菜煮 いんげんの海苔和え 味噌汁 ヨーグルト	<b>行事食【七夕】</b> 七夕そうめん 海老と夏野菜のかき揚げ 厚揚げのそぼろ煮 フルーツ	御飯 ピーマンの肉詰めフライ さつま芋の甘煮 なます 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 白身魚の タルタルソース 大根の銀あんかけ 胡瓜の香味和え 味噌汁 フルーツ	オムライス 茄子とピーマンのソテー 花野菜サラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼き 五目大豆 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 576 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 432 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 667 kcal
おやつ	ブッセサンド	バナナケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	紅茶ケーキ
	エネルギー 51 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 57 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ さつま揚げの煮物 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	御飯 回鍋肉(ホイコウロウ) かに玉 ナムル 中華スープ	御飯 香草グリルチキン 野菜のチーズ焼き イタリアンサラダ ポタージュスープ	御飯 ホキのゆず西京焼き ほうれん草のお浸し 香の物 すまし汁	御飯 鶏もも肉の さっぱり梅しそ炒め 高野豆腐の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 真あじのみりん焼き 里芋の含め煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁	御飯 鱈の生姜煮 炒り豆腐 青梗菜の辛子和え 味噌汁
	エネルギー 480 kcal	エネルギー 489 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 463 kcal	エネルギー 464 kcal
計	エネルギー 1513 kcal	エネルギー 1581 kcal	エネルギー 1560 kcal	エネルギー 1493 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1576 kcal	エネルギー 1585 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。

# Weekly Menu



# 7月

	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)
朝食	御飯 竹輪の煮物 ブロッコリーのおかか和え 納豆 味噌汁 エネルギー 406 kcal	御飯 あさりと野菜の炒め物 フレンチサラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 365 kcal	パン スクランブルエッグ 胡瓜のドレッシング和え 野菜スープ 牛乳 エネルギー 397 kcal	麦御飯 とろろ芋 ツナと野菜の炒め物 豆腐サラダ 味噌汁 エネルギー 399 kcal	パン ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 463 kcal	御飯 オムレツ 温野菜サラダ うめびしお 味噌汁 エネルギー 384 kcal	御飯 豚肉と野菜の炒め物 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 エネルギー 379 kcal
	昼食	御飯 鶏もも肉の葱味噌炒め 冷奴 ほうれん草のわさび和え すまし汁 ヨーグルト エネルギー 552 kcal	御飯 鱈フライとコロッケ がんもの煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 606 kcal	ご当地メニュー【岩手】 盛岡風じゃじゃ麺 焼売 白菜の中華和え 中華スープ フルーツゼリー ご当地メニュー エネルギー 612 kcal	御飯 豚肉のスタミナ炒め 大豆の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 606 kcal	御飯 鶏もも肉の 塩麴唐揚げ 茄子の含め煮 白菜のしその実和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 665 kcal	キーマカレー コーンソテー チーズサラダ コンソメ野菜スープ フルーツヨーグルト エネルギー 614 kcal
おやつ		ミルクプリン エネルギー 72 kcal	水ようかん (抹茶) エネルギー 76 kcal	フルーチェ エネルギー 43 kcal	レーズンクリームサンド エネルギー 84 kcal	カステラ エネルギー 51 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 52 kcal
夕食	御飯 白身魚のムニエル バター醤油 野菜のコンソメ煮 胡麻ドレサラダ マカロニ入りトマトスープ エネルギー 520 kcal	御飯 厚揚げと牛肉の 彩り炒め 冬瓜の煮物 青梗菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 541 kcal	御飯 鶏もも肉の甘辛炒め ひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 エネルギー 589 kcal	御飯 鱈の葱蒸し ぽん酢 里芋の肉味噌がけ 香の物 すまし汁 エネルギー 422 kcal	御飯 鯖の胡麻味噌焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 エネルギー 574 kcal	御飯 ホキの柚庵焼き 竹輪の甘辛炒め 胡瓜と若芽の酢の物 味噌汁 エネルギー 447 kcal	御飯 鱈の照焼き 南瓜の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 486 kcal
	計	エネルギー 1550 kcal	エネルギー 1588 kcal	エネルギー 1641 kcal	エネルギー 1511 kcal	エネルギー 1753 kcal	エネルギー 1497 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。

# Weekly Menu



# 7月

	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝食	御飯 肉団子の煮物 ポテトサラダ 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 和風サラダ 漬物 味噌汁	パン あさりと野菜のバター醤油ソテー シーザーサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 いんげんのサラダ 味噌汁	パン オムレツ ブロッコリーの胡麻サラダ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 ツナじゃが カリフラワーのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 ハムと野菜のソテー キャベツのチーズ和え ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 454 kcal	エネルギー 384 kcal	エネルギー 373 kcal	エネルギー 421 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 378 kcal
昼食	御飯 麻婆豆腐 焼売 大根のザーサイ和え わかめスープ 杏仁豆腐	御飯 鶏もも肉の親子煮 野菜の焼き浸し 小松菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツゼリー	《カリウム強化メニュー》 海老とアボカドの トマトスパゲティ ビーンズサラダ ポテトスープ フルーツ	御飯 たらの ハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー ミックスサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉の葱塩レモンだれ 車麩の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁 フルーツゼリー	アサリピラフ 白身魚フライ チキンサラダ クリームスープ フルーツ	御飯 鯖の竜田揚げ 蓮根金平 人参の真砂和え 味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー 631 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 479 kcal	エネルギー 501 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 472 kcal	エネルギー 640 kcal
おやつ	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	チョコプリン	バナナケーキ	抹茶ロールケーキ	バニラブッセ	チョコレートワッフル
	エネルギー 58 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 57 kcal	エネルギー 54 kcal
夕食	御飯 鱈の葱味噌焼き 鶏肉と蓮根の旨煮 香の物 すまし汁	御飯 白身魚のピカタ マカロニソテー バジル風味 ハムサラダ 野菜スープ	御飯 豚肉の香味炒め 千草焼き 白菜の青じそ和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の中華炒め 春巻き 胡瓜の香味和え 中華スープ	御飯 ホキのムニエル トマトソース グリル野菜 フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 鶏もも肉の西京焼き 切干大根の煮物 いんげんの錦糸和え すまし汁	御飯 肉豆腐 ビーフン炒め 千草和え 味噌汁
	エネルギー 486 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 475 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 574 kcal
計	エネルギー 1629 kcal	エネルギー 1653 kcal	エネルギー 1483 kcal	エネルギー 1553 kcal	エネルギー 1601 kcal	エネルギー 1541 kcal	エネルギー 1646 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。

# Weekly Menu



# 7月

	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)	8月1日(土)
朝食	御飯 車麩の卵とじ 青梗菜のピーナッツ和え 納豆 味噌汁 エネルギー 422 kcal	御飯 肉団子と野菜の煮物 大根サラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 369 kcal	パン ハムと野菜の炒め物 カリフラワーのマヨネーズ和え コンソメスープ 牛乳 エネルギー 406 kcal	麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 ブロッコリーのわさび和え 味噌汁 エネルギー 391 kcal	パン 挽肉と野菜のソテー オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 397 kcal	御飯 ジャーマンポテト 盛合わせサラダ たいみそ 味噌汁 エネルギー 421 kcal	
	昼食	 <b>特食</b> 御飯 白身魚のポテト焼き 青菜のコーンソテー ミックスサラダ ポタージュ フルーツ エネルギー 582 kcal	御飯 冷やしたぬきうどん 照焼きつくね 白菜のゆかり和え フルーツゼリー エネルギー 547 kcal	 <b>特食</b> 御飯 鶏もも肉と夏野菜の オイスター炒め 冷奴 キャベツの青じそ和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 567 kcal	御飯 ハヤシライス ベーコンエッグ コールスローサラダ 野菜スープ フルーツ エネルギー 643 kcal		
おやつ		黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	水ようかん エネルギー 73 kcal	メープルケーキ エネルギー 68 kcal	いちごプリン エネルギー 61 kcal	スイスロール エネルギー 96 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal
夕食	御飯 豚肉のブルコギ風炒め かに玉 春雨サラダ 中華スープ エネルギー 593 kcal	御飯 鶏もも肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 エネルギー 523 kcal	御飯 豚肉の柚子胡椒炒め 焼き豆腐のそぼろあんかけ なます 味噌汁 エネルギー 637 kcal	御飯 鯖の山椒焼き 金平ごぼう 香の物 味噌汁 エネルギー 524 kcal	御飯 真あじの塩焼き 竹輪の甘辛炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 487 kcal	御飯 ホキの利休焼き 南瓜の含め煮 茄子のポン酢和え 味噌汁 エネルギー 484 kcal	
	計	エネルギー 1516 kcal	エネルギー 1547 kcal	エネルギー 1658 kcal	エネルギー 1803 kcal	エネルギー 1547 kcal	エネルギー 1615 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。