

57

※写真はイメージで



Weekly Menu



7月

6月29日(日)		6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)		7月5日(土)	
朝食	御飯	御飯		パン		麦御飯		パン		御飯		御飯	
	味噌汁	味噌汁		ソーセージと野菜の炒め物		とろろ芋		ハムと野菜のソテー		炒り卵		ウインナーと野菜のソテー	
	ツナと野菜の炒め物	オムレツ		いんげんの和風マヨ和え		海鮮団子と野菜の煮物		ブロッコリーのドレッシング和え		和風サラダ		マカロニサラダ	
	豆腐サラダ	オニオンサラダ		ジンジャースープ		グリーンサラダ		ミルクカレースープ		たいみそ		ふりかけ	
	納豆	漬物		牛乳		味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		味噌汁	
エネルギー 440 kcal		エネルギー 381 kcal		エネルギー 468 kcal		エネルギー 408 kcal		エネルギー 422 kcal		エネルギー 422 kcal		エネルギー 461 kcal	
昼食	★美味しい肉の日★	御飯		山菜わかめそば		ハンバーグと玉子の		ライス		◎SDGsメニュー◎		御飯	
	御飯 味噌汁	中華スープ		コロッケ		サンドイッチ		ポークソテー		大豆ミートの三色丼		チキンかつ	
	桜姫鶏のステーキ	とろ旨 麻婆茄子		白菜の梅和え		南瓜ジャーマン		デミグラスソース		ビーフン炒め		切り昆布の煮物	
	オニオンソース	春巻き		フルーツ		盛合せサラダ		野菜のトマト煮		カリフラワーのボン酢和え		大根のかおり和え	
	冬瓜の柚子風味あん	春雨サラダ				コーンチャウダー		サウザンサラダ		味噌汁		味噌汁	
スパゲッティサラダ		杏仁豆腐				フルーツ		コンソメスープ		抹茶ゼリー		フルーツ	
エネルギー 630 kcal		エネルギー 721 kcal		エネルギー 386 kcal		エネルギー 473 kcal		エネルギー 620 kcal		エネルギー 528 kcal		エネルギー 566 kcal	
おやつ	ミルクプリン	卵ケーキ		ゆずまんじゅう		ココアワッフル		黒糖ケーキ		バニラブッセ		いちごプリン	
	エネルギー 72 kcal	エネルギー 55 kcal		エネルギー 65 kcal		エネルギー 52 kcal		エネルギー 70 kcal		エネルギー 40 kcal		エネルギー 61 kcal	
夕食	御飯	ライス		御飯		御飯		御飯		御飯		ライス	
	すまし汁	コンソメスープ		豚肉の葱塩炒め		鶏もも肉の		鱈の西京焼き		鶏もも肉の香味焼き		鰯のタルタル焼き	
	さばの煮付け	白身魚のムニエル		切干大根の煮物		柚子胡椒焼き		筑前煮		卵の花		冬瓜のクリーム煮	
	里芋の田楽	レモンバターソース		青梗菜の菜種和え		茄子とピーマンの味噌炒め		春菊の柚子和え		ほうれん草のなめ茸和え		チキンサラダ	
	小松菜のお浸し	ポテトのミートソースがけ		味噌汁		煮豆二種		赤だし味噌汁		味噌汁		コンソメスープ	
エネルギー 495 kcal		エネルギー 516 kcal		エネルギー 554 kcal		エネルギー 586 kcal		エネルギー 493 kcal		エネルギー 531 kcal		エネルギー 524 kcal	
計	エネルギー 1637 kcal	エネルギー 1673 kcal		エネルギー 1473 kcal		エネルギー 1519 kcal		エネルギー 1605 kcal		エネルギー 1521 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6日(日)		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		7月12日(土)	
朝食	御飯	御飯		パン		麦御飯		パン		御飯		御飯	
	焼き豆腐と野菜の煮物	ツナじゃが		ミートボールと野菜のソテー		とろろ芋		彩り野菜グリル		卵と野菜の炒め物		豆腐の野菜あんかけ	
	おろし和え	コールスローサラダ		温野菜グラッセ		オムレツ		花野菜サラダ		カリフラワーの味噌マヨ和え		シーザーサラダ	
	納豆	漬物		コンソメスープ		小松菜とベーコンの炒め物		ミルクスープ		うめびしお		ふりかけ	
	味噌汁	味噌汁		牛乳		味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		味噌汁	
エネルギー 423 kcal		エネルギー 399 kcal		エネルギー 504 kcal		エネルギー 407 kcal		エネルギー 485 kcal		エネルギー 395 kcal		エネルギー 375 kcal	
昼食	御飯	行事食【七夕】		御飯		御飯		御飯		ターメリックライス		御飯	
	鶏もも肉と	七夕そうめん		あじの塩焼き		ピーマンの		白身魚の		ポークシチュー		豚肉の生姜焼き	
	野菜の治部煮	海老と夏野菜のかき揚げ		鶏レバーと野菜の炒め物		肉詰めフライ		アボカドタルタルソース		ミニオムレツ		五目大豆	
	精進揚げ	厚揚げのそぼろ煮		いんげんの海苔和え		さつま芋の甘煮		大根の銀あんかけ		ミモザサラダ		ポテトサラダ	
	二色浸し	フルーツ		味噌汁		なます		胡瓜の香味和え		焼きりんご		味噌汁	
エネルギー 604 kcal		エネルギー 480 kcal		エネルギー 530 kcal		エネルギー 608 kcal		エネルギー 576 kcal		エネルギー 655 kcal		エネルギー 648 kcal	
おやつ	スィスロール	カステラ		水ようかん		クリームワッフル		抹茶ロールケーキ		バニラブッセ		プリン	
	エネルギー 96 kcal	エネルギー 58 kcal		エネルギー 73 kcal		エネルギー 45 kcal		エネルギー 66 kcal		エネルギー 40 kcal		エネルギー 93 kcal	
夕食	御飯	御飯		ライス		全粥		御飯		御飯		御飯	
	照焼ハンバーグ	回鍋肉（ホイコウロウ）		香草グリルチキン		鱈の西京焼き		鶏もも肉の		真あじのみりん焼き		鯖の味噌煮	
	温奴	かに玉		季節野菜のチーズ焼き		筑前煮		さっぱり梅しそ焼き		炒り豆腐		茶碗蒸し	
	胡瓜のゆかり和え	ナムル		イタリアンサラダ		春菊のお浸し		高野豆腐の煮物		菜の花の胡麻和え		青梗菜の辛子和え	
	味噌汁	中華スープ		枝豆のポタージュ		赤だし味噌汁		白菜の柚子和え		味噌汁		すまし汁	
エネルギー 530 kcal		エネルギー 491 kcal		エネルギー 683 kcal		エネルギー 423 kcal		エネルギー 563 kcal		エネルギー 499 kcal		エネルギー 513 kcal	
計	エネルギー 1653 kcal	エネルギー 1428 kcal		エネルギー 1790 kcal		エネルギー 1483 kcal		エネルギー 1690 kcal		エネルギー 1589 kcal		エネルギー 1629 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13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
朝食	御飯 竹輪の煮物 じゃこ炒め 納豆 味噌汁	御飯 スクランブルエッグ フレンチサラダ 漬物 味噌汁	パン クリームシチュー 胡瓜のドレッシング和え 牛乳	麦御飯 とろろ芋 ツナと野菜の炒め物 豆腐サラダ 味噌汁	パン 豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 オムレツ 温野菜サラダ ゆずみそ 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 433 kcal	エネルギー 385 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 471 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 391 kcal
昼食	御飯 鶏もも肉の ずんだ味噌焼き ふきの煮物 ほうれん草のわさび和え すまし汁 フルーツ	御飯 厚揚げと牛肉の 彩り炒め 切り昆布の煮物 いんげんの香味和え 味噌汁 フルーツ	ご当地メニュー【岩手】 盛岡風じゃじゃ麺 しゅうまい 白菜の中華和え 中華スープ ライチゼリー 	御飯 鱈の葱蒸し ぽん酢を添えて 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	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	夏野菜の キーマカレー クリームコロッケ チーズサラダ コンソメ野菜スープ フルーツヨーグルト	【土用丑の日】 鰻ちらし寿司 野菜の炊き合せ ほうれん草のお浸し 赤だし味噌汁 フルーツ 
	エネルギー 560 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 461 kcal	エネルギー 649 kcal	エネルギー 680 kcal	エネルギー 451 kcal
おやつ	紅茶ケーキ	ブッセサンド	水ようかん (栗)	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き
	エネルギー 69 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 74 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 83 kcal
夕食	ライス 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	御飯 豆腐ハンバーグ 和風玉葱ソース 竹輪の煮物 青菜のしらす和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉のくわ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 豚肉の照焼き 大豆の煮物 和風香りポテトサラダ 味噌汁	御飯 鯖の胡麻味噌焼き 厚揚げの煮物 おかか和え すまし汁	御飯 真あじの柚庵焼き 里芋の肉味噌がけ 胡瓜と若芽の酢の物 すまし汁	御飯 豚バラ肉の プルコギ風炒め かに玉 春雨サラダ 中華スープ
	エネルギー 547 kcal	エネルギー 530 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 484 kcal	エネルギー 667 kcal
計	エネルギー 1609 kcal	エネルギー 1566 kcal	エネルギー 1696 kcal	エネルギー 1575 kcal	エネルギー 1771 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1592 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20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
朝食	御飯 肉団子の煮物 カリフラワーのツナ和え 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 ウインナーと 野菜のコンソメ煮 シーザーサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 エンドウのサラダ 味噌汁	パン 挽肉と野菜のソテー ハッシュポテト コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 ツナじゃが スパゲッティサラダ 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 464 kcal	エネルギー 386 kcal	エネルギー 450 kcal	エネルギー 428 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 370 kcal
昼食	御飯 鯖の葱味噌焼き 鶏肉と大根の旨煮 小松菜の胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の オイスター照焼き 春巻き 長葱とわかめのぬた和え 中華スープ 杏仁豆腐	《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 ヴィシソワーズ フルーツ	ライス チキンの 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 豚バラ肉の 葱塩レモンだれ 車麩の煮物 キャベツのしらす和え 味噌汁 フルーツ	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 真あじの竜田揚げ 鶏レバーと野菜の煮物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ぶどうゼリー
	エネルギー 556 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 482 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 650 kcal	エネルギー 502 kcal	エネルギー 565 kcal
おやつ	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	水ようかん(芋)	ミルクプリン	卵ケーキ
	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 72 kcal	エネルギー 55 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉の親子煮 野菜の焼き浸し 千草和え 味噌汁	ライス 白身魚のピカタ マカロニソテー バジル風味 ハムサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の香味焼き 千草焼き 白菜のおかか和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 しゅうまい 大根のザーサイ和え わかめスープ	ライス 赤魚のムニエル トマトソース グリル野菜 フレンチサラダ 野菜スープ	御飯 鶏もも肉の西京焼き 切干大根の煮物 いんげんの香味和え すまし汁	御飯 旨みたっぷり 肉豆腐 ビーフン炒め 人参の真砂和え 味噌汁
	エネルギー 500 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 638 kcal
計	エネルギー 1595 kcal	エネルギー 1649 kcal	エネルギー 1629 kcal	エネルギー 1724 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1628 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27日(日)		7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)		8月2日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン								
	小町麩の卵とじ	肉団子と野菜の煮物	ベーコンと野菜の炒め物	とろろ芋	オムレツ								
	金平ごぼう	大根サラダ	エンドウのマヨネーズ和え	がんもの煮物	オニオンサラダ								
	納豆	漬物	コンソメスープ	ブロッコリーのわさび和え	コンソメスープ								
	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	ヨーグルト								
エネルギー 477 kcal		エネルギー 405 kcal		エネルギー 487 kcal		エネルギー 389 kcal		エネルギー 399 kcal					
昼食	☆おすすめメニュー☆	ライス	冷やし稲庭	御飯	御飯								
	新生姜御飯	鱈のポテト焼き	たぬきうどん	メンチカツと	真あじの塩焼き								
	豚しゃぶ 梅しそだれ	青菜のコーンソテー	照焼きつくね	南瓜コロッケの盛合わせ	蓮根きんぴら								
	ゴーヤチャンプルー	エッグサラダ	白菜のゆかり和え	炒り鶏	ほうれん草のお浸し								
	夏野菜のごま和え	ポタージュ	白菜のゆかり和え	オクラの酢の物	味噌汁								
おやつ	冬瓜のすり流し汁	フルーツ	フルーツゼリー	赤だし味噌汁	フルーツ								
	フルーツ 												
	エネルギー 554 kcal	エネルギー 597 kcal		エネルギー 540 kcal		エネルギー 766 kcal		エネルギー 454 kcal					
	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	マロンワッフル	ゆずまんじゅう								
	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 59 kcal		エネルギー 65 kcal					
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯								
	鯖の塩麹焼き	鶏もも肉の	赤魚の山椒焼き	豚肉の柚子胡椒焼き	鶏もも肉と夏野菜の								
	空也蒸し	野菜あんかけ	焼き豆腐の	ふきの炒め煮	オイスター炒め								
	小松菜の辛子和え	ひじきの煮物	そぼろあんかけ	なます	冷奴 葱と生姜添え								
	味噌汁	オクラのポン酢和え	青梗菜のピーナッツ和え	味噌汁	キャベツの青じそ和え								
計		味噌汁	味噌汁		味噌汁								
	エネルギー 523 kcal	エネルギー 525 kcal		エネルギー 493 kcal		エネルギー 540 kcal		エネルギー 543 kcal					
	エネルギー 1630 kcal	エネルギー 1546 kcal		エネルギー 1633 kcal		エネルギー 1754 kcal		エネルギー 1461 kcal					

*都合により献立を変更することがあります。

7月 キッチンだより

皆様こんにちは厨房です！いつもお食事をご利用いただきありがとうございます。

7月に入り、いよいよ夏本番が近づいてまいりました。

梅雨明けとともに本格的な暑さがやってきますが、気温や湿度の上昇により、体調を崩しやすい時期でもあります。

そこで今月は、茗荷・大葉・生姜などの香味野菜を使った、さっぱりとしたメニューをご用意いたしました。香りや風味が食欲を刺激し、暑さに負けず元気に過ごすお手伝いのできれば幸いです。

皆様のご利用を心よりお待ちしております。

《厨房から今月のおすすめ》 ※写真はイメージです



7月19日(土)昼食
《美味しいお魚の日》
～土用の丑の日～
鰻ちらし寿司
野菜の炊き合わせ
ほうれん草のお浸し
赤だし味噌汁
フルーツ

土用の丑の日に鰻を食べる風習は、江戸時代に平賀源内が広めたとされます。夏に売れない鰻を「丑の日に“う”のつく食べ物が良い」という言い伝えと結びつけて宣伝し、人気に。鰻は栄養価が高く、夏バテ防止にも効果的です！



《ご当地メニュー：岩手 7月15日昼食》

盛岡の郷土料理のご案内

※写真はイメージです

盛岡じゃじゃ麺とは、盛岡三大麺の一つで、岩手県の郷土料理です。平打ち麺に肉味噌、きゅうり、ネギなどがのせられ、おろし生姜、酢、ラー油などを加えて食べるのが特徴です。今回は麺にのど越しの良い稲庭うどんを使用しております。是非ご賞味ください。

