







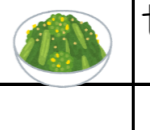

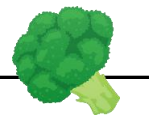





献立表



	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
朝食	ごはん 味噌汁 卵の花 朴ノ草ビ-ナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 青梗菜ゴマ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 おムツ キャベツのサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 ブロッコリーのビ-ナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 厚揚げ蓮根煮 ビ-マンの塩昆布和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ガントキ煮 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 大豆と人参煮 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料 
昼食	赤飯 赤魚の粕漬け焼き ビギキと豆のサラダ 味噌汁 果物 	ロールパン 白身魚のオーロ焼き カラフルマリネ 卵スープ 果物 	ごはん 鶏肉のガーリックテ- コールローサラダ わかめスープ 桃缶	ごはん 鱈の焼き南蛮漬け 小松菜の煮浸し 味噌汁 果物 	とんこつラーメン おにぎり 蒸し鶏 オラの和え物 	ごはん カウの煮付け 朴ノ草なめ茸和え 吸物 果物 	散らし寿司 筑前煮 人参のナムル 吸物 七夕和菓子	ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 炒り豆腐 吸物 桃缶
夕食	ごはん 鶏の中華煮 ポテトサラダ もやしと焼き豚のソ- 吸物	ごはん 麻婆茄子  高野豆腐含め煮 オラの辛子和え 味噌汁	ごはん 白身魚の漬け焼き 白菜中華和え もずく酢 味噌汁	ごはん 豚と野菜の煮物 ごぼうサラダ 卵豆腐のかあんかけ 吸物	ごはん 鮭のバター醤油焼き 里芋の煮物 胡瓜のポン酢和え 味噌汁 	ごはん 肉じゃが カリフラワー甘酢和え 海苔入り卵焼き 味噌汁 	ごはん 筑前煮 朴ノ草お浸し あんかけ卵豆腐 味噌汁	ごはん えび団子の煮物 南瓜サラダ アスパラ-コン風 味噌汁

	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
朝食	ごはん 味噌汁 人参シリシリ インゲンゴマ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 小松菜ワサビ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 卵焼き  青梗菜のおかかあえ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 カリフラワーゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 インゲンのビ-ナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ガントキ煮 朴ノ草辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 卵の花 大根かあん ふりかけ 乳酸菌飲料 
昼食	ロールパン&胚芽パン ポークチャップ ツナサラダ おニス- フルーチェ 	ごはん  鯖の塩焼き 大根おろし 里芋ゴマ味噌かけ 味噌汁	親子丼 ビギキ白和え 吸物 りんご	きつねうどん おにぎり 白身魚の薬味焼き ごぼうサラダ	ごはん 白身魚の黄金焼き ブロッコリーサラダ 中華風コン-スープ 果物 	カレーライス トマトサラダ コン-スープ 福神漬け ヨーグルト 	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 大根サラダ 味噌汁 みかん缶	ロールパン&ごまロール 白身魚の外外焼き ブロッコリーカボスドレ 白菜スープ 青りんごゼリー
夕食	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー-青ジツドレ 温豆腐 吸物	ごはん  煮込みハンバーグ ポテトサラダ 金平ごぼう きのこスープ	ごはん 赤魚の煮付け 南瓜しゅうまい もやしのごま酢和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 胡瓜とトマトの中華和え フロフキ大根 吸物	ごはん 麻婆風春雨 里芋サラダ 卵豆腐のかあんかけ 吸物	ごはん  鯖の西京焼き じゃが芋の煮物 胡瓜の梅肉和え 吸物	ごはん プルコギ風 さつま芋の甘煮 冷奴 吸物	ごはん つくね煮 大豆チャップ煮 オラのなめたけ和え 味噌汁

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 仏印 ひじき煮 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ミートボール ブロッコリー卵炒め ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オクラとヒジキの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 インゲンゴマ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 さんまのおかか煮 紅白なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き ひじき煮 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	麦ごはん ホイコーロー もやしの酢の物 わかめスープ 杏仁豆腐	ごはん 白身魚のフライあんかけ 牛蒡炒り煮 吸物 スイカ	チャンポン おにぎり 白身魚の中華蒸し 青梗菜の煮物	ごはん えび団子のフリット もやしの生姜和え 吸物 みかん缶	ごはん 赤魚の西京焼き 白菜の林檎和え 吸物 パインゼリー	炊き込みごはん 鯖の山椒焼き 茶碗蒸し 吸物 誕生日ケーキ	食パン 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ コーン・タージュ 果物	ごはん 鮭の塩焼き 卵の花 なめためおろし 味噌汁
夕食	ごはん 鯖の味噌煮 ポトフサラダ 青梗菜の煮浸し 吸物	ごはん 鶏肉の照り煮 大根なます アスパラソテー 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ジャーマンポトフ煮 胡瓜とミョウガの酢の物 吸物	ごはん 肉詰め稲荷の煮物 小松菜ポン酢和え 茄子の揚げびたし 味噌汁	ごはん 鶏肉のカレー煮 ピーマンの塩昆布和え 白花煮豆 吸物	ごはん 肉野菜炒め 南瓜サラダ ナムル わかめスープ	ごはん スパイン風仏印 人参ナムル 野菜ソテー 味噌汁	ごはん 麻婆厚揚げ 野菜しゅうまい トマトの甘酢和え 吸物

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 木の葉のゴマ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ガントキ煮 ブロッコリー青ジソドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵の花 カリフラワーゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 インゲンのピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	《7月の旬の食材》 アジ、太刀魚、ウナギ、なす、きゅうり、トマト、オクラ、ゴーヤー、枝豆、スイカ
昼食	ごはん 鶏肉の幽庵焼き 切干大根煮 味噌汁 りんご	ごはん 牛肉のしぐれ煮 茄子の味噌炒め 吸物 ゼリー	ごはん 豚しゃぶ 厚揚げ煮 味噌汁 桃缶	ごはん うなぎの蒲焼 みょうが和え 吸物 みかん缶	ごはん 白身魚の山椒焼き フロフキ大根 吸物 プリン	ごはん 豚のもろみ焼き ゴーヤと卵の炒め物 吸物 桃ゼリー	ごはん 牛サイロステーキ 野菜サラダ えのきのスープ パイン缶	《栄養士の豆知識》 ウォーターメロンとも呼ばれるスイカは、その90%が水分、10%が糖分というみずみずしい果物です。夏バテ予防にも効果的です。
夕食	ごはん 白身魚の薬味焼き 豆腐のかあんかけ れんこん煮物 木の葉スープ	ごはん 鯖のゴマ焼 大根サラダ 海苔入り卵巻き 味噌汁	ごはん 鰯のカレー焼き じゃが芋味噌煮 春雨サラダ 吸物	ごはん グリルチキン 春雨炒め 酢の物 味噌汁	ごはん 筑前煮 木の葉磯和え 卵焼き 味噌汁	ごはん えび団子蒸し 茄子の煮物 オクラとしらすのサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の梅煮 さつま芋サラダ 手作りゴマ豆腐 味噌汁	