

7 月 献 立

	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5
献立		豚肉ときのこのガーリック炒め ごぼうの白煮 青梗菜のお浸し	さわらの塩焼き さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ピラフ ナゲット コールスローサラダ	鶏肉のすき煮 もやしと竹輪の炒め物 カリフラワーのからし和え	たぬきうどん 白身魚(タラ)フライ 大根とわかめの中華サラダ
おやつ		水ようかん(抹茶)・ほうじ茶	チョコチップクッキー・緑茶	しっとり饅頭(黒糖)・玄米茶	梨ゼリー・麦茶	もみじ饅頭・ほうじ茶
エネルギー		603	589	543	598	609
たんぱく質		17.3	22.7	15.6	22.1	26.6
日にち	7 七夕	8	9	10	11	12
献立	七夕ちらし 冬瓜の煮物 白菜の和え物	ブリの照り煮 夏野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物	チキンカレー 北海フライ 野菜サラダ	アジのピカタ かぼちゃのコンソメ煮 焼き茄子	デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト キャベツの胡麻ドレサラダ	鮭のみりん焼き カリフラワーとしめじの炒め物 青梗菜の和え物
おやつ	七夕ゼリー・玄米茶	デミケーキ・紅茶	まがりせんべい・麦茶	きなこプリン・ほうじ茶	しっとりどら焼き(こしあん)・緑茶	ソフトサラダ・玄米茶
エネルギー	506	565	558	512	647	512
たんぱく質	18.9	22.4	20.5	22.6	23.5	21.4
日にち	14	15	16	17	18	19
献立	山菜おろしそば メンチカツ 小松菜とささみの和え物	牛肉と夏野菜のトマト煮 しろ菜のピリ辛炒め カリフラワーのサラダ	ホキの幽庵焼き れんこん炒め ほうれん草としめじのお浸し	鶏肉と厚揚げの塩だれ炒め 長芋の白煮 いんげんのおかか和え	メバルの粕漬け焼き 茄子の味噌炒め煮 青梗菜の和え物	夏野菜のカレー 牛肉コロッケ シーザーサラダ
おやつ	ミルクまんじゅう・緑茶	ワインゼリー・麦茶	カットケーキ・紅茶	ドームケーキ(こしあん)・ほうじ茶	お茶プリン・玄米茶	プチクッキー・ほうじ茶
エネルギー	587	607	567	607	513	621
たんぱく質	24.2	20.8	19.1	24.8	21.7	20.6
日にち	21	22	23	24	25	26
献立	チキンステーキ じゃが芋炒め もやしの胡麻酢和え	五目ごはん サバの梅味噌焼き ほうれん草のおかか和え	豚肉のスタミナ炒め ごぼうの胡麻煮 焼き茄子	赤魚の煮つけ 里芋の味噌煮 オクラのピーナッツ和え	冷やし中華 バターコーンコロッケ 小松菜の中華和え	チキン南蛮 もやしのオイスター炒め いんげんのわさびマヨ和え
おやつ	カントリーマーム・緑茶	牛乳ドーナツ・ほうじ茶	オレンジゼリー・麦茶	カステラ・玄米茶	和のパンケーキ(抹茶)・ほうじ茶	パウンドケーキ・紅茶
エネルギー	587	567	647	532	586	614
たんぱく質	19.5	24.3	17.4	20.8	19.8	23.3
日にち	28 セレクトメニュー	29	30 郷土料理 福島県	31 土用の丑		
献立	豚丼or親子丼 かぼちゃシュウマイ ほうれん草のお浸し	ハヤシライス かぼちゃコロッケ サニーレタスサラダ	こづゆ(鶏肉と根菜の煮物) 人参と油揚げの甘辛煮 白和え	うな丼 高野豆腐の煮物 きゅうりとカニカマの甘酢和え		
おやつ	ぼたぼた焼き・ほうじ茶	酒まんじゅう・緑茶	人形焼き・ほうじ茶	ライチゼリー・麦茶		
エネルギー	623	573	526	634		
たんぱく質	22.6	18.5	17.8	28.9		