

# 2012年7月分 献立表

	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
朝食	パン ゴボウサラダ スープ  380	ご飯 味噌汁 卵焼き しらすおろし おから おひたし  360	ご飯 味噌汁 煮物(高野豆腐・根野菜) 煮豆 ホーレン草のなめたけ和え  420	ご飯 味噌汁 野菜炒め 煮豆 とろろ  420	ご飯 味噌汁 なすと野菜の煮びたし キンピラ おひたし  420	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし フキの佃煮 おから  410	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 おひたし 納豆・とろろ  380	パン 野菜サラダ たまご・ウインナー パンプキンスープ  480
昼食	カレーライス サラダ  625	ちらし寿司 お吸い物  420	パン サラダ スープ  400	五目うどん おひたし  370	玉子丼 お吸い物 漬物  400	ナポリタン スープ  430	うどん おひたし  340	そば おひたし  360
おやつ	果物  80	ケーキ  80	水羊羹  80	果物  80	どらやき  80	お菓子  80	お菓子  80	ドーナッツ  80
夕食	ご飯 味噌汁 煮物(大根・人参・昆布 丸天・はんぺん) 春雨サラダ おひたし  470	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ おひたし  550	ご飯 すり身汁 酢豚 おひたし 卵豆腐  548	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 ポテトサラダ おひたし  500	鮭ご飯 味噌汁 チキンカツ 野菜サラダ 酢の物  593	ご飯 味噌汁 きんちゃく煮 おひたし アスパラベーコン  550	ご飯 味噌汁 春巻 ゴボウサラダ 卵豆腐 おひたし  595	ご飯 味噌汁 さんまの甘露煮 切干大根 ポテトサラダ  560
	総カロリー数 1555kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1448kcal	総カロリー数 1370kcal	総カロリー数 1493kcal	総カロリー数 1470kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1480kcal

	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
朝食	ご飯 味噌汁 ニラの卵とし キンピラ おひたし  420	ご飯 味噌汁 焼き魚 おひたし 煮豆 味のり  390	ご飯 味噌汁 野菜炒め おから 山海漬 梅干し  410	ご飯 味噌汁 煮物(厚揚げ・野菜) たらこ おひたし  380	ご飯 味噌汁 卵焼き キンピラ おひたし 納豆・とろろ  370	ご飯 味噌汁 キャベツと丸天煮 おひたし 煮豆  400	パン サラダ スープ ベーコンエッグ  450	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし キンピラ ふきの佃煮  430
昼食	誕生日メニュー 別紙 参照		中華丼 スープ  410	そば わらび漬  380	お好み焼き スープ  480	いなりずし お吸い物 漬物  360	エビピラフ スープ  430	うどん おひたし  340
おやつ	ケーキ  80	ロールケーキ  80	果物  80	中華まんじゅ  80	ケーキ  80	クッキー  80	羊羹  80	果物  80
夕食	ご飯 味噌汁 マグロの山かけ 煮物(大根・厚揚げ・昆布) おひたし  490	ご飯 味噌汁 しょうが焼き(豚) サラダ 切干大根 おひたし  500	ご飯 味噌汁 入り豆腐 南瓜煮 酢味噌  530	ご飯 シチュー 切干大根 酢の物 サラダ  610	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし さつま芋煮 ごま和え  465	きのこご飯 のっぺ汁 もやしとにらの炒め物 卵豆腐  565	ご飯 味噌汁 煮物(大根・人参・ ハンペン・鶏肉) ポテトサラダ おひたし  500	ご飯 味噌汁 餃子 南瓜煮 酢の物 煮豆  495
	総カロリー数 990kcal	総カロリー数 1470kcal	総カロリー数 1430kcal	総カロリー数 1450kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1460kcal	総カロリー数 1345kcal

# 2012年7月分 献立表

	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め おから おひたし  400	ご飯 味噌汁 がんも・丸天煮 おひたし とろろ  380	ご飯 味噌汁 卵焼き しらすおろし ひじき煮  370	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし 結び昆布 おひたし  370	ご飯 味噌汁 モヤシ・ピーマン ソーセージ炒め おから おひたし  400	パン スクランブルエッグ サラダ  365	ご飯 味噌汁 高野豆腐・丸天煮 おひたし ふきの佃煮  380	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめたけおろし ひじき煮 納豆・とろろ  430
昼食	パン サラダ スープ  500	ミートスパゲティ スープ  510	うな重 お吸い物  520	チャーハン スープ  430	カレーライス サラダ  625	豚丼 味噌汁 漬物  460	そば わらび漬け  380	パン サラダ スープ  500
おやつ	お菓子  80	ロールケーキ  80	ゼリー  80	お菓子  80	いちごヨーグルト  80	アイスクリーム  80	お好み焼き  80	プリン  80
夕食	ご飯 けんちん汁 魚のフライ 野菜サラダ わらび漬け  530	混ぜご飯 お吸い物 さつま芋煮 酢の物 切干大根  495	ご飯 味噌汁 大根のそぼろあんかけ 春雨サラダ おひたし 卵豆腐  545	ご飯 味噌汁 天ぷら(かき揚げ) 酢の物 煮豆 おひたし  530	わかめご飯 味噌汁 南瓜煮 胡瓜ササミの和え物 冷や奴  385	ご飯 すり身汁 ホイル焼き(シーフード) 切干大根 ごま和え  520	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 スパゲティサラダ 煮豆  540	生寿司 お吸い物  510
	総カロリー数 1510kcal	総カロリー数 1465kcal	総カロリー数 1515kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1490kcal	総カロリー数 1425kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1520kcal

	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
朝食	ご飯 味噌汁 なすと厚揚げ煮 塩辛 おひたし  380	ご飯 味噌汁 卵焼き キンピラ 板かま  400	ご飯 味噌汁 がんも・根野菜煮 松前漬 おひたし  380	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし おから おひたし  390	フレンチトースト ゴボーサラダ スープ  500	ご飯 味噌汁 ベーコン・アスパラ炒め ふきの佃煮 納豆・とろろ  400	ご飯 味噌汁 さんまの甘露煮 切干大根 ホーレン草とベーコン炒め  370	
昼食	焼うどん スープ  480	豚汁 おにぎり 漬物  380	チキンライス スープ  380	冷やしラーメン  350	たこ八祭メニュー  430	和風スパゲティ スープ  430	野外バーベキュー  80	
おやつ	アイスクリーム  80	果物  80	アイスクリーム  80	果物  80	アイスクリーム  80	アイスクリーム  80	果物  80	
夕食	ご飯 味噌汁 煮物(大根・昆布・人参 鶏肉) カニ風味サラダ おひたし  510	ご飯 味噌汁 チンジャオロース さつま芋煮 ごま和え  525	ご飯 味噌汁 ヒレカツ もやし・胡瓜のサラダ 切干大根  620	鮭ご飯 お吸い物 旨煮 漬物 ごま和え  530	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ポテトサラダ 酢の物  550	ご飯 味噌汁 煮物(丸天・大根・人参 昆布) 白和え 煮豆  470	ご飯 そうめん汁 マーボー豆腐 南瓜煮 酢の物  545	
	総カロリー数 1450kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1460kcal	総カロリー数 1350kcal	総カロリー数 1130kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 995kcal	