

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 コーヒー ハムエッグ 610	ご飯 味噌汁 五目豆の煮物 しらすおろし和え おひたし なます 367	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろ芋 おひたし 煮豆 370	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 380	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろ芋 おひたし 玉子豆腐 345	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 佃煮 350	パン コーヒー 茹で卵 ウィンナー トマト ブロッコリー 616
昼食	カレーライス 600	エビピラフ スープ サラダ 400	三色丼 味噌汁 サラダ 450	パン スープ サラダ 400	中華丼 スープ 330	エビピラフ スープ サラダ 400	煮込みうどん おひたし 360	そば おひたし 310
おやつ	果物 80	さくらんぼ 80	まんじゅう 80	メロン 80	お菓子 80	誕生日会 (ケーキ・コーヒー・果物) 80	ケーキ 80	果物 80
夕食	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 フキの煮物 長芋の千切り 煮豆 400	ご飯 味噌汁 餃子 ささみときゅうりの和え物 冷奴 ごま和え 530	ご飯 味噌汁 肉じゃが もやしとツナの和え物 玉子豆腐 512	混ぜご飯 味噌汁 ごま和え 冷奴 酢の物 465	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ 冷奴 600	ちらし寿司 お吸い物 かぼちゃの煮物 冷奴 長芋の千切り 575	ご飯 味噌汁 春巻き ごぼうサラダ 玉子豆腐 おひたし 595	ご飯 味噌汁 煮魚 切り干し大根 ポテトサラダ 490
	総カロリー数 1690kcal	総カロリー数 1377kcal	総カロリー数 1412kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1496kcal

	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 ウドの酢味噌 切り干し大根 とろろ芋 おひたし 380	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 おひたし 佃煮 325	ご飯 味噌汁 五目豆の煮物 なめ茸おろし和え おひたし なます 367	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろ芋 おひたし 煮豆 370	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 340	パン コーヒー スクランブルエッグ (ツナ入り・レタス添え) 610	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 なます 浅漬け 320
昼食	チャーハン スープ 370	パン スープ(具たくさん) 400	中華丼 スープ 330	親子丼 味噌汁 450	チャーハン スープ 370	いなり寿司 お吸い物 400	とろろそば 310	エビピラフ スープ 370
おやつ	まんじゅう 80	お菓子 80	プリン 80	まんじゅう せんべい 80	まんじゅう 80	どら焼き 80	まんじゅう 80	
夕食	ご飯 味噌汁 餃子 フキの煮物 ポテトサラダ 冷奴 570	ご飯 味噌汁 天ぷら(ピーマン・南瓜 カニかま) マグロの山かけ 酢の物 570	ご飯 味噌汁 カレーライス サラダ 福神漬け らっきよ 635	ご飯 味噌汁 コロケ(キャベツ・トマト) 丸天の煮物 長芋の千切り 440	ご飯 味噌汁 煮魚 ポテトサラダ 冷奴 ウドの酢味噌 560	ご飯 クリームシチュー ごぼうサラダ 切り干し大根 玉子豆腐 575	ご飯 味噌汁 塩サバ かぼちゃの煮物 おひたし 390	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 玉子豆腐 煮豆 620
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1412kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal

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 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 とろろ芋 おひたし 煮豆 360	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし なます 342	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし 玉子豆腐 395	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	パン コーヒー ハムエッグ 610	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろ芋 おひたし 冷奴 350	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 煮豆 350
昼食	スパゲティミートソース スープ 500	パン サラダ スープ 400	親子丼 味噌汁 450	チャーハン お吸い物 370	そうめん汁 おひたし 310	そば おひたし 310	ぬくもり弁当 味噌汁 450	冷やしラーメン 353
おやつ	桃 80	プリン 80	桃 80	どら焼き 80	バームクーヘン 80	誕生日会 (ケーキ・桃) 80	カステラ 80	ケーキ 80
夕食	混ぜご飯 味噌汁 ごま和え 冷奴 酢味噌和え 465	ご飯 味噌汁 餃子 五目豆の煮物 春雨サラダ 550	カレーライス 福神漬け らっきょう サラダ 625	ご飯 味噌汁 肉じゃが もやしとツナの和え物 冷奴 酢の物 534	ご飯 味噌汁 春巻き 大根サラダ 冷奴 540	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ふきの煮物 長芋の千切り 煮豆 400	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ささみと胡瓜の和え物 玉子豆腐 605	ちらし寿司 お吸い物 春雨サラダ かぼちゃの煮物 おひたし 595
	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1497kcal	総カロリー数 1379kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1485kcal	総カロリー数 1378kcal

	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 切り干し大根 納豆 おひたし 佃煮 325	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし 玉子豆腐 395	ご飯 味噌汁 野菜炒め しらすおろし和え 冷や奴 490	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 とろろいも おひたし 煮豆 360	パン コーヒー ゆで卵 ウインナー アスパラ 600	ご飯 味噌汁 玉子焼き 納豆 おひたし 冷や奴 345	ご飯 味噌汁 しらすおろし和え おひたし 佃煮 380
昼食	パン コーンスープ 400	三色丼 味噌汁 浅漬け 450	エビピラフ スープ 370	チャーハン スープ 370	煮込みうどん 330	そば 浅漬け 310	焼きそば スープ 420
おやつ	バームクーヘン せんべい ようかん 80	アイス 80	どら焼き 80	アイスクリーム 80	お菓子 80	プリン、ゼリー 80	アイスクリーム 80
夕食	ご飯 味噌汁 コロケ マカロニサラダ 五目煮豆 玉子豆腐 635	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 きんぴらごぼう 酢の物 478	ご飯 味噌汁 煮魚 ポテトサラダ おひたし 佃煮 470	ご飯 味噌汁 天ぷら 春雨サラダ 冷奴 600	うな丼 味噌汁 430	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 冷奴 煮豆 620	ご飯 クリームシチュー 切り干し大根 春雨サラダ 卵豆腐 575
	総カロリー数 1440kcal	総カロリー数 1403kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1440kcal	総カロリー数 1355kcal	総カロリー数 1455kcal