

# 2013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	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも なます 345	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 430	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸おろし和え 冷奴 キュウリの梅肉和え 370	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 法蓮草のツナ和え なます 355	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう とろろいも おひたし 玉子豆腐 340	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なます 煮豆 梅干し 340	パン スープ ウィンナー 玉子サラダ 400	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 360
昼食	お好み焼き スープ 450	いなり寿司 お吸い物 みかんの缶詰 400	パン スープ サラダ 400	親子丼 味噌汁 450	中華丼 スープ バナナ 390	誕生会メニュー 別紙 参照	エビピラフ スープ サラダ 400	ミートスパゲティ スープ 500
おやつ	りんご 80	ブッセ 80	りんご 80	マドレーヌ 80	まんじゅう 80	メロン ブドウ 80	お菓子 80	ゼリー 80
夕食	ご飯 スープ餃子 回鍋肉 春雨サラダ 540	ご飯 けんちん汁 さんま煮 切り干し大根 もやしのナムル 470	混ぜご飯 味噌汁 焼売 大根のきんぴら 野菜サラダ(トマト添え) 530	ご飯 豚汁 マカロニサラダ 高野豆腐の煮物 煮豆 520	ご飯 クリームシチュー 切り干し大根 春雨サラダ 580	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 大根きんぴら 470	ご飯 味噌汁 コロケ (キャベツ、トマト添え) きんぴらごぼう 冷奴 酢の物 520	ご飯 味噌汁 さんま煮 うま煮 豆腐サラダ 465
	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 890kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal

	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 焼き魚 なめ茸おろし和え 丸天の煮物 梅干し 375	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも 大根のきんぴら 煮豆 390	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 430	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも 煮豆 青菜のなめたけ和え 370	パン ハムエッグ ブロッコリー、トマト みかん缶 400	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめたけおろし和え 煮豆 345	ご飯 味噌汁 卵焼き 高野豆腐の煮物 なます 365
昼食	焼うどん スープ 410	混ぜご飯 すり身汁 青菜のなめ茸和え 380	冷やし中華 白桃缶 390	パン スープ サラダ 400	焼きそば スープ バナナ 470	チャーハン スープ餃子 430	親子丼 味噌汁 450	お好み焼き スープ 450
おやつ	お菓子 80	バナナ 80	こふき芋 80	煮りんご 80	桃 80	桃 80	お菓子 80	チョコケーキ 80
夕食	ご飯 味噌汁 天ぷら 高野豆腐の煮物 もやしとツナの和え物 佃煮 540	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (マッシュルーム) ブロッコリーとゆで卵のサラダ 550	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ 佃煮 510	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 冷奴 560	ご飯 味噌汁 メンチカツ キャベツ、トマト きんぴらごぼう 春菊の胡麻和え 475	ご飯 クリームシチュー 豚の生姜焼き もやしのおひたし 大根のきんぴら 卵豆腐 480	ちらし寿司 お吸い物 がんもの煮物 春雨サラダ 520	混ぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ 丸天の煮物 510
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1405kcal

# 2013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 キャベツと魚肉ソーセージ 切り干し大根 胡瓜とちくわの和え物 370	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 青菜のなめ茸和え 卵豆腐 梅干し 365	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 焼き魚 おひたし 350	ご飯 味噌汁 玉子焼き 丸天の煮物 なます 梅干し 360	パン スープ ウィンナー スクランブルエッグ 420	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 430	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも キャベツのゆかり和え 煮豆 350	ご飯 味噌汁 焼き魚 高野豆腐煮 おひたし 360
昼食	中華丼 春菊の胡麻和え スープ 390	ミートスパゲティ スープ 500	三色丼 味噌汁 430	焼うどん スープ 410	エビピラフ スープ バナナ 410	うな丼 お吸い物 春菊の胡麻和え 400	冷やし中華 白桃缶 390	パン スープ サラダ 400
おやつ	饅頭 80	スイカ 80	カステラ 80	お菓子 80	メロン 80	こふき芋 80	バナナ饅頭 80	バナナ ドーナツ 80
夕食	ご飯 クリームシチュー 大根のきんぴら 豆腐サラダ 煮豆 565	ご飯 豚汁 さんま煮 もやしのナムル 長いもの千切り 450	ご飯 味噌汁 焼売 春雨サラダ 高野豆腐煮 春菊の胡麻和え 540	ご飯 すり身汁 コロッケ(トマト添え) ささみと胡瓜の和え物 佃煮 冷奴 560	ご飯 スープ餃子 麻婆豆腐 もやしとツナの和え物 煮豆 490	ご飯 味噌汁 旨煮 ポテトサラダ なます 佃煮 495	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーとゆで卵のサラダ なます 575	混ぜご飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 ラーメンサラダ 冷奴 560
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal

	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 丸天の煮物 納豆 おひたし 玉子豆腐 340	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 しらすおろし和え 胡瓜の梅肉和え 佃煮 360	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 煮豆 340	パン コーヒー ハムエッグ 温野菜 420	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 納豆 なます 玉子豆腐 355	ご飯 味噌汁 さんま煮 なめ茸おろし和え 梅干し 煮豆 345	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも なます 425
昼食	親子丼 味噌汁 450	たぬきそば みかん缶 400	焼きそば スープ バナナ 470	混ぜご飯 すり身汁 青菜のなめ茸和え 380	お好み焼き スープ 450	カレーライス ラッキョウ、福神漬 みかん缶 515	パン スープ サラダ 400
おやつ	お菓子 80	ドーナツ 80	お菓子 80	お菓子 80	パン 80	パン 80	ゼリー 80
夕食	ご飯 味噌汁 メンチカツ (キャベツ、トマト添え) 大根のきんぴら もやしとツナの和え物 520	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春雨サラダ マグロの山かけ 550	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 切り干し大根 ササミと胡瓜の和え物 佃煮 510	ご飯 味噌汁 サンマ煮 ポテトサラダ 高野豆腐 510	ちらし寿司 お吸い物 かぼちゃの煮物 大根サラダ 丸天の煮物 520	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 切り干し大根 長いもの酢の物 煮豆 460	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ マカロニサラダ 大根きんぴら 510
	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 1390kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1415kcal