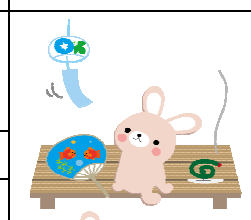
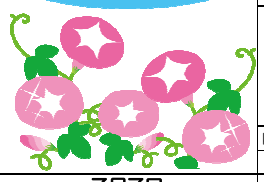
7月 月間献立カレンダー

Taihei

	日	月	火	水	木	金	土
		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
朝食		カレイの和風焼き なすの煮物 たいみそ みそ汁	豆腐よせ ブロッコリーのなめ茸和え Ca＆Mgふりかけ みそ汁	いわし入りハンバーグ 大根と水菜のサラダ あっさり高菜 みそ汁	目玉焼き 白菜の中華和え 梅干し みそ汁	鮭寄せ インゲンのゆずみそ和え 納豆 みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き ほうれん草の煮もの ねぎみそふりかけ みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
		160/8.6/6.6/16.9/1.4	113/6.4/6.0/9.8/1.5	106/5.5/5.7/8.9/1.3	135/7.2/10.1/5.0/1.7	176/10.4/9.9/12.5/1.3	117/6.5/4.8/13.7/1.8
昼食		鶏肉のたれがらめ 鱈しんじょうと夏野菜の煮物 トマトとわかめのドレッシング和え みそ汁	白金タラの竜田焼き 根菜の煮物 じゃが芋の粒マスタードマヨ和え みそ汁	すき焼き風コロッケ きんぴらごぼう キャベツのささみ和え みそ汁	キーマ風カレー チキンナゲット きゅうりのドレッシング和え フルーツ(りんご缶)	チキンソテーカクテルソース 冬瓜のとろみ煮 人参のさっぱりサラダ みそ汁	ホッケの塩焼き 豚肉とごぼうの炒め物 2色サラダ みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
		252/14.2/15.4/15.2/2.2	281/12.7/13.8/30.0/1.9	290/10.2/13.1/34.4/2.2	406/14.8/25.2/32.4/4.1	236/12.6/13.5/17.9/1.8	227/14.5/14.3/11.9/1.9
夕食		シルバーのみそ焼き 水餃子のスープ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	木の葉丼 つけもの チーズとチンゲン菜の和え物 フルーツ(キウイフルーツ) みそ汁	ピリ辛豆腐煮 竹輪とほうれん草の炒め物 マカロニサラダ みそ汁	ハガツオの漬け焼き 切干大根煮 カリフラワーのごま和え すまし汁	ニラ玉チャーハン 焼ギョーザ チンゲン菜の彩り和え 春雨スープ	肉団子の生姜炒め 夏野菜の焼き浸し ブロッコリーとベーコンの和え物 みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
		262/16.8/11.8/20.5/2.3	209/12.7/10.0/19.0/3.2	336/16.6/18.5/27.4/2.3	260/17.3/15.6/14.7/1.8	291/11.0/16.4/25.0/3.7	226/12.9/8.4/28.7/2.5
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
朝食	助宗タラの甘辛焼き キャベツのおかか和えごま油風味 金山寺みそ みそ汁	スクランブルエッグ 冬瓜の含め煮 のり佃 みそ汁	小松菜とあさりの煮物 ふわふわ焼き 花けずり みそ汁	玉子焼き 菜の花の和え物 納豆 みそ汁	アジの漬け焼き かぼちゃの甘煮 ちりめん昆布 みそ汁	つくね大葉巻き カリフラワーのわさび和え 鉄ふりかけ みそ汁	お魚ソーセージのソテー キャベツの辛子和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	112/8.2/4.8/10.6/1.4	146/8.0/8.2/10.9/2.2	121/7.4/5.0/11.9/1.6	173/12.6/9.7/11.3/1.7	152/9.3/3.6/20.0/1.8	128/8.0/5.2/13.9/1.6	113/5.1/3.6/16.7/2.1
昼食	ミニゆかりご飯 七夕そうめん 鶏肉となすの含め煮 インゲンのサラダ フルーツ(黄桃缶)	マグロカツ＆イカリングフライ 高野豆腐の煮もの チンゲン菜のごま油和え みそ汁	スパゲッティミートソース カリフラワーとベーコンのサラダ スープ フルーツ(ネーブル)	サバの味噌煮 ブロッコリーとウインナーの炒め物 白菜の酢の物 すまし汁	豚肉とキャベツの旨煮丼 オクラとわかめの和え物 つけもの みそ汁 フルーツ(パイン缶)	五穀ご飯 ホキのバター焼き 豆腐と野菜の出汁煮 きゅうりとチーズのサラダ みそ汁	鶏肉のたれがらめ さつま芋の煮物 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	423/12.7/11.3/65.9/3.6	288/13.6/16.1/23.9/2.1	512/16.4/13.6/83.1/4.5	295/15.5/20.3/11.4/1.9	216/12.5/10.1/20.7/2.0	229/18.6/11.1/15.4/2.4	285/13.8/13.7/29.5/1.7
夕食	ブリの煮付け じゃが芋の小海老炒め 菜の花とコーンのサラダ みそ汁	鶏肉のレモン焼き ピーマンとツナの炒め煮 トマトと枝豆のサラダ みそ汁	サワラの山椒焼き ふきと竹輪の煮物 インゲンのさっぱり和え みそ汁	てりやき豆腐ハンバーグ マカロニケチャップ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁	白身フライ 大根のおかか煮 ひじきとお豆のマヨ和え みそ汁	豚肉とナスのみそ炒め チンゲン菜のきのこ煮 トマトとみょうがのごま和え すまし汁	かに玉風甘酢あんかけ 焼き春巻 ブロッコリーのゆかり和え 中華スープ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	211/17.8/6.6/23.0/2.0	291/15.0/20.8/13.3/1.6	260/17.6/13.6/16.6/2.1	313/10.3/14.7/37.1/2.4	309/13.4/18.7/25.3/2.3	264/12.9/16.6/16.4/1.7	266/14.5/15.3/19.1/2.6
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
朝食	ベーコンポテトバーグ カリフラワーとインゲンのマヨ和え Ca＆Mgふりかけ みそ汁	炒り玉子 きゅうりのゆず塩和え 梅干し みそ汁	豆腐よせ 冬瓜の煮物 Ca＆Mgふりかけ みそ汁	あじさんが焼き なすの煮物 金山寺みそ みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き ブロッコリーのドレ和え のり佃 みそ汁	赤魚の甘辛焼き 小松菜の中華サラダ 納豆 みそ汁	豆腐のひき肉包み オクラのさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	158/6.1/10.0/12.5/1.5	116/8.9/7.2/4.4/1.6	131/4.8/6.0/14.0/1.4	184/6.3/10.5/15.9/1.6	122/6.2/5.2/14.6/2.1	165/12.0/8.8/10.1/1.6	180/6.9/12.8/10.0/1.2
昼食	助宗タラの南部焼き 冬瓜と竹輪煮 春雨サラダ みそ汁	わかめご飯 ささみフライ＆枝豆コロッケトマトソース ほうれん草とハムのソテー オクラの土佐和え みそ汁	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	そぼろチャーハン 小松菜とハムのマヨ和え ワンタンスープ マンゴー杏仁	シルバーの和風焼き 高野豆腐煮 オクラの梅和え みそ汁	大阪名物！オム焼きそば 大根とインゲンのだし正油和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	サーモンフライ 鶏肉と白菜の炒め煮 なすのおかか和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	226/14.7/7.8/25.2/2.5	304/13.5/14.8/32.1/3.1	224/13.5/8.8/22.6/1.9	268/10.8/15.7/21.9/2.5	260/17.5/12.0/18.5/1.7	593/20.7/22.5/86.4/4.8	349/12.9/22.2/25.1/2.4
夕食	和風ピラフ かぼちゃと豚肉の煮物 小松菜のサラダ 肉団子スープ	キタノメヌケの生姜煮 ピーマンの炒め煮 キャベツのサラダ みそ汁	タンドリーチキン風 里芋の煮っころがし インゲンのカニカマ和え みそ汁	ホッケの唐揚げ～抹茶塩添え～ えび団子とキャベツの煮物 大根の和え物 みそ汁	夏野菜のポークビーンズ 野菜コロッケ 白菜と人参のサラダ オニオンスープ	黄金カレイのごま焼き ピーマンのみそ炒め さつま芋サラダ すまし汁	もろこしご飯 豚肉の塩肉じゃが ちびっ子お好み焼き ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	248/10.4/12.1/25.7/3.3	209/15.4/7.9/19.3/2.0	295/16.1/17.2/21.5/1.9	227/16.2/11.0/17.4/2.1	287/11.7/17.0/24.1/2.3	297/18.5/12.8/28.4/2.1	303/15.5/14.4/33.3/3.2
	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
朝食	玉子焼き キャベツの信田和え あっさり高菜 みそ汁	チンゲン菜とウインナーの塩煮 彩り焼き たまご風味ソース みそ汁	ソーセージステーキ 小松菜のゆかり和え えびみそ みそ汁	炒り玉子 カリフラワーとツナの和え物 のり佃 みそ汁	サバの塩焼き インゲンの中華和え たいみそ みそ汁	白菜と鶏肉の煮物 青のり天 鉄ふりかけ みそ汁	豆腐よせ 大根の土佐和え うに風味ソース みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	149/10.3/8.6/8.5/1.5	156/5.1/11.3/8.8/1.9	126/6.8/6.7/10.0/2.0	136/9.5/8.2/7.1/1.9	171/7.2/11.5/9.5/1.3	136/8.2/7.0/10.9/1.3	155/5.2/11.4/8.6/1.3
昼食	肉団子のケチャップ炒め 根菜とさつま揚げの含め煮 カリフラワーの粒マスタード和え みそ汁	イナダの照り焼き さつま芋の花天煮 インゲンのごま油和え みそ汁	メンチカツ キャベツの煮物 ビーフンサラダ みそ汁	ミニ菜めし 冷やし牛とろ茶そば 鱈しんじょと根菜の煮物 きゅうりのだし正油和え フルーツ(パイン缶)	和風おろしハンバーグ なすの含め煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	ホキの和風ムニエル ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁	三色丼 つけもの キャベツのサラダ みそ汁 フルーツミックス
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	279/11.2/13.1/32.5/3.0	260/17.2/8.2/30.2/2.3	342/10.5/19.1/33.4/2.6	345/12.9/5.7/61.1/2.7	241/11.2/14.1/21.3/2.7	297/15.7/16.0/26.3/2.4	313/15.6/18.4/23.1/2.8
夕食	中華五目豆腐 大根とツナの甘辛炒め きゅうりのごま和え 中華スープ	鶏肉とブロッコリーのスタミナ炒め 車ふの煮物 トマトと海藻のサラダ スープ	アジの味噌マヨ焼き 卯の花 オクラの甘酢サラダ すまし汁	チキンステーキ 大根の煮物 白菜とハムのサラダ みそ汁	エビと夏野菜のごまみそ豆乳煮 プレーンオムレツ ブロッコリーのさっぱり和え フルーツ(ネーブル)	豚肉の生姜焼き 冬瓜の含め煮 小松菜のサラダ みそ汁	助宗タラの煮付け レバーのかりん焼き オクラのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	206/12.9/10.2/17.5/3.5	279/16.1/16.1/19.5/2.6	279/16.4/15.8/19.4/1.7	260/15.4/18.0/11.6/2.0	264/14.6/11.7/28.7/1.5	225/12.9/11.9/18.9/2.2	229/19.1/9.2/18.2/1.9
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
朝食	目玉焼き ブロッコリーの和え物 梅干し みそ汁	甘辛肉団子 春雨中華サラダ Ca＆Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き 小松菜の小海老和え 金山寺みそ みそ汁	カレイの和風焼き キャベツとコーンのサラダ 昆布佃煮 みそ汁			
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	126/8.6/8.2/6.1/1.6	168/7.7/7.6/17.5/2.5	138/9.0/7.4/10.1/1.9	151/8.5/9.0/11.2/1.3			
昼食	キタノメヌケのねぎじょうゆかけ かぶの煮物 みょうがときゅうりの冷奴 すまし汁	豚肉のおかか炒め 切干大根煮 ほうれん草のわさび和え すまし汁	ちくわ玉子丼 つけもの ブロッコリーのマヨ和え みそ汁 マンゴー杏仁	バンバンジー風 ビーフンの炒め煮 インゲンのゆかり和え みそ汁			
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	208/16.9/8.0/17.1/2.1	225/14.6/11.7/17.3/1.8	267/12.2/13.3/26.3/2.6	287/15.2/17.2/18.8/2.3			
夕食	ポークカレー チンゲン菜のコーンソテー 白菜のサラダ フルーツ(みかん缶)	ブリの塩焼き かぼちゃのバター風味 インゲンのオーロラソースかけ みそ汁	とんかつ 白菜とカニカマの煮物 人参とパプリカのマリネ風 みそ汁	手作り千草焼き 豚肉とレンコンの炒め煮 レタスのサラダ みそ汁			
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	329/10.0/17.1/39.1/3.6	227/15.2/10.4/21.4/2.1	299/11.0/14.9/30.5/2.5	258/14.6/13.7/21.5/1.8			

※都合により、献立を変更する場合がございます。