



手作り7月献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
				7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
朝食				スクランブルエッグ 白菜のだし和え うに風味ソース みそ汁	カレイの和風焼き インゲンとベーコンの中華和え たいみじ みそ汁	冬瓜とカニカマの煮物 白菜の塩昆布和え 鉄ふいかけ みそ汁	おじさんが焼き トマトの辛子和え 梅干し みそ汁
栄養価				kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/7.4/13.2/7.8/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/8.2/6.4/10.0/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/4.3/3.7/12.9/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/5.2/5.6/9.4/1.4
昼食	アサガオが綺麗に咲いていますね～ 			ごまだれ豚しゃぶうどん 焼ヨーザ グリーンサラダ ブルーヅ(パン缶)	豆腐ハンバーグ 大根と竹輪の煮物 キャベツのだし和え みそ汁	イカおせフライ&コンクリーミココロケ なすの煮物 ごぼうとチーズのサラダ みそ汁	三色丼 つけもの ひじきサラダ みそ汁 ブルーヅ(黄桃缶)
栄養価				kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 544/16.8/14.5/84.7/2.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/9.6/14.4/21.8/2.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/10.2/20.2/33.3/2.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/17.0/26.4/21.4/2.5
夕食				鶏肉のステーキ 大豆と根菜の煮物 しろ菜とパプリカのマヨ和え みそ汁	夏野菜の揚げ浸し丼 つけもの フロッコリーとささみの和え物 長いものとうろ汁風 ブルーヅ(洋なし缶)	豚肉のおかか炒め 蒸シューマイ 小松菜のマヨ和え みそ汁	豆腐と長芋のピリ辛炒め 千んげん菜と人参の炒め物 オクラのごま和え 中華スープ
栄養価				kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/17.3/22.4/12.9/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/10.1/9.7/23.8/2.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/16.7/19.4/15.4/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/9.6/15.8/19.9/3.6
	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
朝食	玉子焼き 小松菜の土佐和え のり佃 みそ汁	丸揚げとかつおのだし煮 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	ベーコンポテトバーグ 小松菜の和え物 金山寺みそ みそ汁	サワラのたれ焼き キャベツとコーンのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	肉団子の甘辛炒め ほうれん草の山椒正油和え 納豆 みそ汁	お魚ソーセージの炒め物 カリフラワーの和え物 ビタミンふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ 小松菜の梅和え いわし生煮ペースト みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/8.7/7.1/8.8/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/4.3/3.0/16.7/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/5.1/4.0/11.9/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/8.6/9.0/12.1/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/11.9/8.2/15.5/2.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/5.8/5.7/13.5/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/8.0/8.0/9.6/1.6
昼食	ホキの竜田焼き 冬瓜の煮物 フロッコリーの小海老和え みそ汁	えび団子のあんどう パンキンキッシュ風 ナスのわさび和え みそ汁	七夕ごはん ピーマンのソテー フロッコリーのドレッシング和え どうめん汁 ブルーヅ(白桃缶)	鶏肉と千んげん菜のオイスター炒め ちびっ子お好み焼き カリフラワーのごま和え すまし汁	黄金カレイのソテー かいかいパンのせ ふきとハムの煮物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁	ミニ菜めし 冷やしとろろそば ベーコンと野菜のソテー インゲンの和え物 キウイヨーグルト	天ぷら盛り 里芋と人参の煮っころかし 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/15.1/8.4/16.8/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.2/11.1/30.5/2.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/10.8/21.0/22.2/2.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/14.9/15.5/16.6/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/15.6/9.2/17.5/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/14.6/7.4/54.8/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/11.7/15.2/43.0/2.5
夕食	カラムシチュー 春巻 キャベツのサラダ ブルーヅ(りんご缶)	北海道フライ&マグロカツ 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ お吸い物	茹で鶏の冷製ネギだれ 竹輪の煮物 白菜のゆかり和え みそ汁	どんかつ ピーマンの炒め煮 インゲンのピーナッツ和え みそ汁	豚肉のみぞれ丼 つけもの ポテトサラダ みそ汁 ブルーヅミックス	シイラのハーブ焼き 白菜としめじの塩煮 トマトと枝豆のサラダ みそ汁	豚肉とれんごんの甘酢炒め 春雨の炒め煮 なすのなめ茸和え お吸い物
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 420/12.3/23.3/45.1/2.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/9.9/15.6/28.5/3.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/14.3/14.8/15.2/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/13.7/20.0/30.3/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/12.5/15.0/29.6/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/15.5/12.3/8.7/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.5/15.9/24.3/3.2
	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
朝食	白菜とツナの炒め煮 彩り焼き たいみじ みそ汁	ソーセージステーキ 菜の花のサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き 白菜の和え物 えびみそ みそ汁	玉子焼き カリフラワーと人参のサラダ のり佃 みそ汁	キャベツと油揚げの塩煮 ミートボール ねぎみそふりかけ みそ汁	豆腐おせ ほうれん草の梅和え ちりめん昆布 みそ汁	おじさんが焼き フロッコリーとハムの酢醤油和え 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/6.5/7.0/12.5/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/7.6/12.1/8.6/1.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/7.9/6.2/12.2/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/8.6/10.7/11.5/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/5.8/5.8/12.3/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/7.8/6.1/10.7/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/7.4/7.9/11.3/1.5
昼食	どんべい焼き風 香味シューマイ ひじきのだし和え みそ汁	粒マスタード醤油ソースかけハンバーグ 冬瓜の含め煮 キャロットラペ みそ汁	みょうがの冷やしとろろめん 千んげんピカタ ほうれん草のゆずみそ和え ブルーヅ(みかん缶)	サワラの甘辛焼き 千んげん菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	肉じゃが ハムカツ インゲンの小海老和え みそ汁	白金ダラの和風ミニエール かぼちゃのレーズン煮 オクラのわさび和え みそ汁	肉団子の中華炒め 車ぶの煮物 トマトのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/17.1/27.3/18.8/2.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/10.2/10.5/24.8/2.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 506/19.1/12.1/76.4/3.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/17.6/15.5/13.7/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/14.6/14.2/38.1/2.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/14.9/6.1/29.6/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/9.4/12.1/21.9/3.1
夕食	炊き込みパエリア カリフラワーの炒め煮 きゅうりと木耳の中華和え コンスーフ	鶏肉のチーズ焼き じゃが芋のバター炒め フロッコリーとしらゆずのサラダ みそ汁	発芽玄米ご飯 アジの煮付け ウインナー炒め 大根のサラダ みそ汁	夏野菜カレー 焼いて食べる肉詰めいなり レタスのサラダ ブルーヅ(バナナ)	かに玉風甘酢あん 花かんぼ煮 大根の土佐和え 中華スープ	鶏肉の味噌焼き れんごんのひじき煮 きゅうりのだし和え すまし汁	和風海鮮あんかけ丼 つけもの インゲンのマヨ和え みそ汁 ブルーヅ(パン缶)
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/10.9/8.1/24.3/3.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/16.7/17.3/20.4/2.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/15.8/9.3/17.6/2.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/11.5/24.1/33.2/3.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/14.1/12.0/16.1/2.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.8/16.3/17.6/2.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/10.1/10.9/21.4/2.1
	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
朝食	目玉焼き カリフラワーのだし醤油和え 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	赤魚の漬物焼き フロッコリーのサラダ 梅干し みそ汁	ふわふわ豆腐とろろ菜の煮物 なすのだし和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	ソーセージステーキ 白菜の和え物 たいみじ みそ汁	炒り玉子 オクラのなめ茸和え うに風味ソース みそ汁	ホウケの甘辛焼き 小松菜のゆず塩和え 花けずり みそ汁	玉子焼き きゅうりの和え物 えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/7.8/7.6/3.1/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/8.0/6.9/7.9/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/4.8/7.6/11.8/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/6.0/5.8/9.4/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/8.0/13.8/8.2/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/8.5/4.8/11.4/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/8.2/9.1/11.3/1.6
昼食	鶏の唐揚げ 大根の花天煮 白菜とコーンの和え物 みそ汁	夏の彩りちらし寿司 高野豆腐の含め煮 小松菜の中華和え お吸い物 ブルーヅ(洋なし缶)	カニクリームコロッケ 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草とチーズのサラダ 玉子スープ	熊本名物!木平煮(タイビーエン) 焼きからしれんこん かぼちゃサラダ ブルーヅ(黄桃缶)	五穀ご飯 助宗ダラのさっぱりしじょうろし ごぼうの旨煮 トマトの梅和え みそ汁	豚肉とキャベツのオイスター炒め 蒸シューマイ フロッコリーとハムのだし和え すまし汁	マーボー丼 つけもの インゲンのサラダ 中華スープ ブルーヅ(オレンジ)
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/16.3/16.2/20.7/2.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/10.1/6.3/28.9/4.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/9.9/21.3/26.9/2.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 405/12.6/18.4/49.6/3.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/15.0/4.0/22.1/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/17.1/16.7/18.0/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.9/16.9/16.1/2.7
夕食	豚肉と野菜のスーフ煮 なすとさつま揚げのソテー バスダサラダ 白桃ゼリー	白身魚の南蛮漬け キャベツと根菜つみれの煮物 オクラのサラダ みそ汁	豚肉の味噌ケチャップ炒め じゃが芋のバター風味 カリフラワーの甘酢和え すまし汁	豆腐の旨煮 フロッコリーの彩り炒め 千んげん菜の和え物 みそ汁	照り焼きチキン 里芋とインゲンの煮物 マカロニサラダ みそ汁	シイラのソテー 白菜のさつま煮 菜の花と人参の小海老和え オニオンスープ	のり塩チキンカツ&野菜コロッケ 肉団子の煮物 サラダピーマン みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/12.4/15.1/35.3/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/14.7/18.6/23.5/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/13.2/14.7/25.3/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/15.0/14.9/17.1/2.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/15.1/15.6/25.4/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/18.1/9.9/16.2/3.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/13.3/14.5/40.7/3.6
	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	豆腐のひき肉包み キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みそ汁	カリフラワーとツナのソテー 青のり天 あっさり高菜 みそ汁	いわし入りハンバーグ 大根のゆずみそ和え 鉄ふりかけ みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き インゲンのだし和え ちりめん昆布 みそ汁	おじさんが焼き ごぼうのだし煮 いわし生煮ペースト みそ汁	お魚ソーセージの炒め物 菜の花のサラダ 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/8.6/13.0/9.5/1.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/5.5/8.0/6.9/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/7.1/4.7/11.0/1.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/5.5/6.0/13.5/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/5.9/5.4/16.7/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.2/7.9/21.7/2.4	
昼食	千んげんソーサーカクテルソース 刻み昆布煮 小松菜の和え物 みそ汁	きつねうどん 千んげんかつ ポテトサラダ 杏仁豆腐	鶏肉のごま炒め さつま芋のレーズン煮 白菜のだし和え みそ汁	アリの煮付け 千んげん オクラとベーコンのサラダ みそ汁	冷やし中華 レンコンのきんぴら キャベツのマヨサラダ ブルーヅ(りんご缶)	白身フライ おからの煮物 カリフラワーの中華和え すまし汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/12.8/13.7/14.7/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 588/16.1/18.8/87.7/3.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.9/14.3/35.7/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/15.7/7.2/22.7/2.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 607/16.7/17.6/96.6/6.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/10.5/13.0/23.5/2.0	
夕食	六子の卵としり つけもの フロッコリーとコーンのサラダ お吸い物 ブルーヅ(白桃缶)	豚肉とごぼうの旨煮 しろ菜の炒め物 なすのわさび和え みそ汁	ニラたっぷり鮭チャーハン ふきと竹輪の煮物 海藻サラダ 中華スープ	鶏肉の梅焼き 車ぶの煮物 千んげん菜のピーナッツ和え お吸い物	黄金カレイのポワレ ほうれん草とウインナーのソテー 白菜の山椒正油和え みそ汁	豚肉のスライス丼 つけもの インゲンのゆかり和え みそ汁 ブルーヅミックス	
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.5/11.2/24.6/4.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.8/17.3/22.6/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/14.3/12.3/13.2/4.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/14.9/14.2/19.4/3.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/17.5/9.2/12.9/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/10.2/11.4/18.3/2.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。