



×

ニ

ユ

ー

表



7月 1日(月曜日)	7月 2日(火曜日)	7月 3日(水曜日)	7月 4日(木曜日)	7月 5日(金曜日)	7月 6日(土曜日)
ご飯 鶏のバター醤油ソースかけ 高野の煮物 インゲンのサラダ 味噌汁  476kcal	ご飯 白身魚のタルタル焼き 切干大根の煮物 白菜のピーナツ和え 吸物 458kcal	ご飯 豚肉と豆腐の煮物 馬鈴薯のピリ辛炒め 青菜の胡麻和え 味噌汁 546kcal	ご飯 サバの煮付け 大根の炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁  451kcal	カレーライス 玉子ロール もやしの和え物 漬物 505kcal	ご飯 焼肉風炒め物 ごぼうの甘辛煮 マカロニサラダ 赤だし  622kcal
どら焼き(抹茶) 118kcal	きなこパンケーキ 55kcal	酒まんじゅう 77kcal	ぶどうゼリー 45kcal	ドームケーキ(チョコ) 110kcal	小倉ようかん 107kcal
7月 8日(月曜日)	7月 9日(火曜日)	7月 10日(水曜日)	7月 11日(木曜日)	7月 12日(金曜日)	7月 13日(土曜日)
ご飯 赤魚の幽庵焼き カリフラワーの炒め物 インゲンのおかか和え 味噌汁 432kcal	散らし寿司 さつまい芋の煮物 菜の花の和え物 おぼろ汁 甘酢生姜 441kcal	ご飯 ポークソテーの温野菜添え 南瓜の煮物 大根サラダ  味噌汁 667kcal	ご飯 チキンのボン酢煮 ピーマンのカレー風炒め もやしと水菜のお浸し 味噌汁 407kcal	ご飯 すき焼き風煮 五目大豆 インゲンのおかか和え 味噌汁 478kcal	ご飯 炒り豆腐 キャベツのケチャップ炒め カリフラワーの和え物 味噌汁  490kcal
黒糖まんじゅう 115kcal	カスタードどらやき 110kcal	ドームケーキ(あん) 105kcal	バナナケーキ 83kcal	抹茶ワッフル 80kcal	りんごゼリー 49kcal



×

ニ

ユ

ー

表



7月15日(月曜日)	7月16日(火曜日)	7月17日(水曜日)	7月18日(木曜日)	7月19日(金曜日)	7月20日(土曜日)
ゆかりご飯 スタミナラーメン(関東北部) ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し 522kcal	ご飯 天ぷら盛り合わせ インゲンの煮浸し 味噌汁 フルーツ  497kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野の煮物 春雨サラダ 吸物 468kcal	カレーライス オムレツ サラダ  漬物 533kcal	ご飯 白身フライ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ 455kcal	三色丼 さつま芋の煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁 481kcal
イチゴムース 65kcal	ドームケーキ(カスタード) 116kcal	抹茶ようかん 108kcal	アイスクリーム 89kcal	もみじ饅頭 104kcal	バームクーヘン 103kcal
7月22日(月曜日)	7月23日(火曜日)	7月24日(水曜日)	7月25日(木曜日)	7月26日(金曜日)	7月27日(土曜日)
豚 丼 がんもの煮物 インゲンの昆布和え 味噌汁  558kcal	ご飯 ミートボールの野菜あん 南瓜の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 539kcal	うなぎ散らし 冬瓜の旨煮 菜の花のお浸し  吸物 甘酢生姜 449kcal	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ さつま芋の揚げ煮 白菜のお浸し 味噌汁 513kcal	若布ご飯 きつねうどん 馬鈴薯の煮物 インゲンの和え物  398kcal	ご飯 赤魚のサッパリ蒸し 大根の炒め煮 春雨の和え物 味噌汁 407kcal
薄皮饅頭 86kcal	マンゴープリン 37kcal	ミニたい焼き 82kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	紅茶ムース 66kcal	チョコバームクーヘン 105kcal
7月29日(月曜日)	7月30日(火曜日)	7月31日(水曜日)			
ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ 吸物 420kcal	肉玉ライス(広島県) 冬瓜の煮物 吸物 フルーツ  569kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 煮奴 白菜のサラダ 味噌汁 668kcal			
プリン 73kcal	どら焼き(あん) 114kcal	オレンジゼリー 48kcal			