

# メニュー表

						7月 1日 (土)	
							ご飯 インゲン肉巻き ふわふわ玉子とじ キャベツの和え物 味噌汁  497 kcal
						かぼちゃプリンタルト 122 kcal	
7月 2日 (日)	7月 3日 (月)	7月 4日 (火)	7月 5日 (水)	7月 6日 (木)	7月 7日 (金)	7月 8日 (土)	
ご飯 肉団子の酢豚風 シューマイ 大根サラダ 中華スープ  547 kcal	ご飯 すき焼き風煮 干草焼き チンゲン菜の和え物 吸物  533 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 青菜の中華和え 冬瓜の煮物 味噌汁  652 kcal	ご飯 鯖の煮付け 南瓜の煮物 春雨サラダ 吸物  635 kcal	ご飯 鶏の唐揚げ インゲンの和え物 野菜焼き 味噌汁  680 kcal	ゆかりご飯 ぶっかけ七夕 そうめん 枝豆揚げの煮物 もやしの酢の物  456 kcal	ご飯 鮭のさっぱり蒸し 大根金平 小松菜の和え物 味噌汁  454 kcal	
ミニたいやき 93 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	マドレーヌ 149 kcal	マンゴープリン 44 kcal	人形焼き 104 kcal	フルーツ杏仁 45 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	
7月 9日 (日)	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	
ご飯 豚肉の味噌炒め 煮奴 チンゲン菜の辛子和え 吸物  606 kcal	ご飯 ホキの和風あん カラワ-ゆかり和え 切干大根の煮物 味噌汁  466 kcal	ご飯 鶏肉の治部煮(石川県) えびす(石川県) 白菜の煮浸し 味噌汁  593 kcal	散らし寿司 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 吸物 甘酢生姜  495 kcal	ご飯 マーボー豆腐 茄子の煮物 ブロccoli-の胡麻和え 中華スープ  523 kcal	ご飯 アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 味噌汁 フルーツ  573 kcal	ご飯 牛肉の柳川風 さつま芋の甘煮 キャベツの信田和え 味噌汁  660 kcal	
メロンムース 69 kcal	カップケーキ(ショコラ) 57 kcal	バナナカステラ 130 kcal	薄皮饅頭 86 kcal	オレンジケーキ 101 kcal	きんつば 124 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	

# メニュー表

7月16日 (日)	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)
豆ご飯 ぶっかけそば かき揚げ 青菜の梅肉和え  459 kcal	カレーライス サラダ フルーツ 漬物  562 kcal	ご飯 コロッケ/白身フライ 玉子豆腐 切干大根の酢の物 味噌汁  591 kcal	ご飯 豚肉のオスターソース炒め 白菜の和え物 ひじきの炒め煮 味噌汁  605 kcal	ご飯 サワラの生姜煮 冬瓜の味噌煮 ｷﾝﾞﾞﾝ菜のお浸し 吸物  483 kcal	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き さつまいもの煮物 ｲﾝﾞﾞﾝのごま和え 味噌汁  600 kcal	デミカツ丼(岡山県) 卵の花 ほうれん草の和え物 スープ  674 kcal
もものタルト  109 kcal	黒糖饅頭  104 kcal	どらやき(あん)  114 kcal	ところてん黒蜜がけ  93 kcal	バームクーヘン  67 kcal	コーヒーゼリー  106 kcal	あんずもち風味ゼリ  89 kcal
7月23日 (日)	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)
ご飯 タラの山椒焼 白菜の磯和え 玉子とじ 吸物  454 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 茄子の煮浸し 小松菜の菜種和え 味噌汁  480 kcal	うなぎのせご飯 炊き合わせ ｷﾝﾞﾞﾝ菜の胡麻和え 吸物  538 kcal	ご飯 チキンムニエル 馬鈴薯の煮物 キャベツのお浸し スープ  624 kcal	なめし 冷やし中華 春巻き 青菜の辛子和え  541 kcal	ご飯 挽肉包み揚げ 大根のくず煮 味噌汁 フルーツ  623 kcal	ご飯 豚肉の梅肉炒め 南瓜の煮物 ｲﾝﾞﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁  627 kcal
ミニエクレア  95 kcal	えびぼんせんべい  19 kcal	ゴマプリン  72 kcal	コンフェ  82 kcal	抹茶水ようかん  65 kcal	ﾊﾞｯｷ蒸しケーキ  82 kcal	豆乳饅頭  96 kcal
7月30日 (日)	7月31日 (月)					
ご飯 鶏肉の味噌焼き もやしの胡麻和え ひじきの炒め煮 吸物  553 kcal	散らし寿司 厚揚げの煮物 青菜の煮浸し 吸物 甘酢生姜  494 kcal					
ロールケーキ  151 kcal	イチゴのムース  64 kcal					

