

# メニュー表



7月 1日 (金)	7月 2日 (土)
ご飯 豚肉の生姜炒め 千代菜の中華和え 冬瓜の煮物 味噌汁 532 kcal	ご飯 マーボー豆腐 茄子の煮物 トロコリの胡麻和え 中華スープ 520 kcal
苺シュークリーム 162 kcal	アイス(バニラ) 88 kcal
7月 3日 (日)	7月 4日 (月)
ご飯 チキンソテー 青菜の和え物 大根の煮物 スープ 589 kcal	ご飯 インゲン肉巻き さつまいもの揚げ煮 白菜のお浸し 味噌汁 561 kcal
7月 5日 (火)	7月 6日 (水)
ご飯 鯖の生姜煮 豆腐の田楽 春雨サラダ 吸物 633 kcal	ご飯 ミートボールの和風あん 南瓜の煮物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 573 kcal
7月 7日 (木)	7月 8日 (金)
わかめご飯 ぶっかけ七夕そうめん 馬鈴薯の煮物 もやしの和え物 447 kcal	ご飯 鱈のサッパリ蒸し 大根金平 小松菜の和え物 味噌汁 425 kcal
7月 9日 (土)	7月 10日 (日)
ご飯 豚肉の香味炒め 青梗菜の辛子和え ひじきの炒め煮 吸物 593 kcal	メープルカットケーキ 68 kcal
7月 11日 (月)	7月 12日 (火)
ご飯 和風ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜の梅肉和え 味噌汁 489 kcal	青リンゴゼリー 52 kcal
7月 13日 (水)	7月 14日 (木)
散らし寿司 がんもの煮物 千代菜のお浸し 吸物 甘酢生姜 499 kcal	抹茶饅頭 100 kcal
7月 15日 (金)	7月 16日 (土)
ご飯 アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 フルーツ 味噌汁 574 kcal	牛丼 高野の煮物 キャベツのごま和え 味噌汁 550 kcal
7月 10日 (日)	7月 11日 (月)
ハヤシライス サラダ 玉子ロール 漬物 590 kcal	えびほんせんべい 19 kcal
7月 10日 (日)	7月 11日 (月)
りんごのタルト 106 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal
7月 10日 (日)	7月 11日 (月)
きんつば 124 kcal	マドレーヌ(1個) 117 kcal
7月 10日 (日)	7月 11日 (月)
バナナケーキ 130 kcal	カスタードワッフル 89 kcal
7月 10日 (日)	7月 11日 (月)
水ようかん 65 kcal	

# メニュー表

7月17日 (日)	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)
<p>ご飯 ホキの和風あん か777-ゆかり和え 切干大根の煮物 味噌汁</p> <p>478 kcal</p>	<p>チキンカレー サラダ フルーツ 漬物</p> <p>643 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 白菜の酢の物 南瓜の煮物 味噌汁</p> <p>652 kcal</p>	<p>ご飯 サワラの煮付け 春雨の炒め物 青菜のお浸し 味噌汁</p> <p>518 kcal</p>	<p>三色丼 さつまいもの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁</p> <p>587 kcal</p>	<p>えびめし (岡山県) ほうれん草の和え物 千草焼き スープ</p> <p>443 kcal</p>	<p>ご飯 鮭の山椒焼 キャベツの磯和え 高野の煮物 吸物</p> <p>506 kcal</p>
<p>黒糖饅頭</p> <p>104 kcal</p>	<p>どら焼き (抹茶)</p> <p>118 kcal</p>	<p>プリン</p> <p>81 kcal</p>	<p>ところてん黒蜜かけ</p> <p>93 kcal</p>	<p>メロンムース</p> <p>69 kcal</p>	<p>バナナ蒸しケーキ</p> <p>82 kcal</p>	<p>ミニたい焼き</p> <p>93 kcal</p>
7月24日 (日)	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)
<p>ご飯 挽肉包み揚げ 大根のくず煮 スープ フルーツ</p> <p>601 kcal</p>	<p>ご飯 アジの煮付け 和風サラダ ふわふわ玉子とじ 味噌汁</p> <p>479 kcal</p>	<p>なめし 冷やし中華 春巻き 大根の胡麻和え</p> <p>523 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の治部煮 煮奴 キャベツのお浸し 吸物</p> <p>592 kcal</p>	<p>ご飯 かつとし チンゲン菜の和え物 お好み焼き 味噌汁</p> <p>662 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の梅肉炒め 南瓜の煮物 二色和え 味噌汁</p> <p>632 kcal</p>	<p>うなぎ散らし寿司 小松菜の煮浸し 炊き合わせ 吸物 甘酢生姜</p> <p>599 kcal</p>
<p>人形焼き</p> <p>104 kcal</p>	<p>焼きプリンタルト</p> <p>122 kcal</p>	<p>コンフェ</p> <p>82 kcal</p>	<p>スイートポテト</p> <p>67 kcal</p>	<p>アイス (チョコ)</p> <p>89 kcal</p>	<p>豆乳饅頭</p> <p>96 kcal</p>	<p>ドーナツ</p> <p>174 kcal</p>
7月31日 (日)						
<p>ご飯 鶏肉の味噌焼き 青菜の辛子和え ひじきの炒め煮 吸物</p> <p>558 kcal</p>						
<p>あんずもち風味ゼリ</p> <p>198 kcal</p>						
						
						