



# メニュー表

| 7月 2日(月曜日)   | 7月 3日(火曜日)  | 7月 4日(水曜日)   | 7月 5日(木曜日)  | 7月 6日(金曜日)   | 7月 7日(土曜日)  |
|--|---|--|---|--|---|
| ご飯<br>肉団子の酢豚風<br>シューマイ<br>大根の和え物<br>中華スープ<br><br>552kcal | ご飯<br>インゲン肉巻き<br>ふわふわ玉子とじ<br>チンゲン菜の信田和え<br>味噌汁<br><br>481kcal | ご飯<br>牛肉の生姜煮<br>青菜の中華和え<br>冬瓜のくず煮<br>味噌汁<br><br>520kcal      | ご飯<br>鮭の照り焼き<br>南瓜の煮物<br>春雨サラダ<br>吸物<br><br>537kcal     | ご飯<br>鶏肉の味噌焼<br>ひじきの炒め煮<br>インゲンの和え物<br>おぼろ汁<br><br>539kcal | わかめご飯<br>ぶっかけ七夕そうめん<br>高野と茄子の煮物<br>胡瓜と白菜の酢の物<br><br>455kcal |
| 水ようかん<br><br>65kcal                                      | カスタードワッフル<br><br>89kcal                                       | 抹茶饅頭<br><br>100kcal  | バニラムース<br><br>66kcal                                    | プチクレープ<br><br>58kcal                                       | フルーツ杏仁<br><br>45kcal  |
| 7月 9日(月曜日)   | 7月10日(火曜日)  | 7月11日(水曜日)   | 7月12日(木曜日)  | 7月13日(金曜日)   | 7月14日(土曜日)  |
| タコライス(沖縄県)<br>サラダ<br>スープ<br>フルーツ<br><br>490kcal          | ご飯<br>ホキの和風あん<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草の酢味噌和え<br>吸物<br><br>468kcal  | ご飯<br>鶏肉の治部煮<br>ピーマンの金平<br>カリフラワーゆかり和え<br>味噌汁<br><br>604kcal | 散らし寿司<br>厚揚げの煮物<br>青菜の柚子和え<br>吸物<br>甘酢生姜<br><br>479kcal | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>白菜の信田和え<br>味噌汁<br><br>725kcal  | ご飯<br>アジの南蛮漬け<br>冬瓜の煮物<br>玉子豆腐<br>味噌汁<br><br>598kcal        |
| りんごのタルト<br><br>106kcal                                   | コーヒーゼリー<br><br>101kcal  | 抹茶パンケーキ<br><br>56kcal  | 薄皮饅頭<br><br>86kcal                                      | マンゴープリン<br><br>43kcal                                      | オレンジケーキ<br><br>87kcal                                       |

# メニュー表

| 7月16日(月曜日)  | 7月17日(火曜日)   | 7月18日(水曜日)  | 7月19日(木曜日)   | 7月20日(金曜日)  | 7月21日(土曜日)   |
|---|--|---|--|---|--|
| 豆ご飯<br>冷やしうどん<br>かき揚げ<br>青菜のおかか和え<br>459kcal        | カレーライス<br>サラダ<br>玉子ロール<br>漬物<br>546kcal                    | ご飯<br>サワラの生姜煮<br>大根の味噌かけ<br>いんげんのお浸し<br>吸物<br>484kcal   | ご飯<br>挽肉包み揚げ<br>ひじきの炒め煮<br>味噌汁<br>フルーツ<br>601kcal                | うなぎ丼<br>高野の煮物<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>吸物<br>569kcal        | ご飯<br>チキンソテー/ポンスかけ<br>さつまいもの煮物<br>キャベツのからし和え<br>味噌汁<br>631kcal |
| シットリどら焼き(抹茶)<br>118kcal                             | メロン蒸しケーキ<br>82kcal   | 青りんごゼリー<br>50kcal   | ワッフル<br>74kcal   | 黒糖饅頭<br>104kcal                                     | 紅茶ムース<br>66kcal  |
| 7月23日(月曜日)  | 7月24日(火曜日)   | 7月25日(水曜日)  | 7月26日(木曜日)   | 7月27日(金曜日)  | 7月28日(土曜日)   |
| ご飯<br>タラの山椒焼<br>白菜の磯和え<br>南瓜の煮物<br>吸物<br>457kcal    | ご飯<br>和風ハンバーグのあんかけ<br>茄子の煮浸し<br>小松菜の菜種和え<br>味噌汁<br>484kcal | 散らし寿司<br>がんもの煮物<br>ほうれん草の煮浸し<br>吸物<br>甘酢生姜<br>472kcal   | ご飯<br>チキンムニエル トマトソース<br>馬鈴薯の煮物<br>キャベツのピーナッツ和え<br>スープ<br>629kcal | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>里芋の煮物<br>青菜のわさび和え<br>おぼろ汁<br>557kcal | ご飯<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>大根のくず煮<br>味噌汁<br>618kcal |
| バナナケーキ<br>125kcal                                   | 酒饅頭<br>77kcal  | ところてん黒蜜かけ<br>205kcal  | コンフェ<br>82kcal   | 抹茶水ようかん<br>65kcal                                   | コーヒー蒸しケーキ<br>82kcal  |
| 7月30日(月曜日)  | 7月31日(火曜日)   |   |  |   |  |
| ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>チンゲン菜の梅肉和え<br>千草焼き<br>味噌汁<br>710kcal | ゆかりご飯<br>瓦そば(山口県)<br>がんもの煮物<br>大根の酢の物<br>607kcal           |   |  |   |  |
| えびぼんせんべい<br>19kcal                                  | チョコレートムース<br>66kcal  |   |  |   |  |