

日	月	火	水	木	金	土
<p>7月7日(火) 七夕御膳</p>  <p>短冊に願いを込めて... 旬の食材で、夏の香りをお楽しみ下さい</p> <p>甘い 吸い物 冷やし煮物 胡麻豆腐 (海老 南瓜 かき揚げ) 天ぷら 穴子ちらし</p>		<p>1</p>  <p>豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました</p> <p>朝食 はんぺん玉子とじ 野菜とツナの炒め煮 つぼ漬</p> <p>朝食 ほうれん草とベーコン炒め チキンナゲット 食パン スープ</p> <p>昼食 ミルフィーユカツ ビーマンの炒め煮 パナナ ご飯 味噌汁</p> <p>間 みたらし白玉</p> <p>夕食 鮭のけんちん蒸し 長芋とオクラの磯和え 小松菜のおかか 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1645 kcal 脂質: 36.6 g たんぱく質: 63.7 g 食塩相当量: 8.9 g</p>	<p>2</p>  <p>味噌の風味が香ばしい焼き魚です</p> <p>朝食 ブリの照り焼き さつま芋の甘煮 梅干</p> <p>朝食 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ</p> <p>昼食 焼きうどん ほうれん草とカニのお浸し メロン 味噌汁</p> <p>間 プリン</p> <p>夕食 かさごの西京焼き 牛肉の煮物 うぐいす豆 ご飯 れんこんのすり流し汁</p> <p>エネルギー: 1551 kcal 脂質: 49.1 g たんぱく質: 58.6 g 食塩相当量: 9.3 g</p>	<p>3</p>  <p>いちご・抹茶・メロンからお選びいただけます</p> <p>朝食 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 納豆</p> <p>朝食 ミネストローネ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 昔ながらのオムライス 100gサラダ プルーンヨーグルト スープ</p> <p>間 かき氷</p> <p>夕食 いわしのみぞれ煮 卵の花 白菜漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1597 kcal 脂質: 35.7 g たんぱく質: 54.3 g 食塩相当量: 9.0 g</p>	<p>4</p>  <p>味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります</p> <p>朝食 目玉焼き がんもの含め煮 しぼ漬</p> <p>朝食 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 白身魚と野菜の甘酢あん オクラのお浸し パイナップル ご飯 味噌汁</p> <p>間 抹茶水ようかん</p> <p>夕食 豚の味噌漬け焼き 長芋の白煮 ほうれん草の白和え ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1654 kcal 脂質: 45.4 g たんぱく質: 56.7 g 食塩相当量: 7.2 g</p>	
<p>5</p>  <p>ふっくらとした鯛の塩焼き</p> <p>朝食 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻</p> <p>朝食 ウィンナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 ロールキャベツ かぼちゃとベーコン炒め 野菜ジュース パン2種</p> <p>間 黒糖饅頭とおかき 黒豆茶</p> <p>夕食 鯛の塩焼き ひじきの煮物 なす利休煮 ご飯 豚汁</p> <p>エネルギー: 1543 kcal 脂質: 39.6 g たんぱく質: 58.9 g 食塩相当量: 8.3 g</p>	<p>6</p>  <p>さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です</p> <p>朝食 あじの干物 ふりかけ きんぴらごぼう</p> <p>朝食 じゃがいもポタージュ ごぼうラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 八宝菜 大根ナムル スイカ ご飯 スープ</p> <p>間 杏仁豆腐</p> <p>夕食 銀ダラの煮付け ほうれん草の辛子和え かぼちゃのそぼろ煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1550 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 58.2 g 食塩相当量: 8.2 g</p>	<p>7</p>  <p>彩り鮮やかな和食です</p> <p>朝食 いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 味付海苔</p> <p>朝食 マトウダイのクリームソース ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 【行事食】 七夕御膳</p> <p>間 ふんわり焼き</p> <p>夕食 じゃが芋と鶏の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 白菜のお浸し ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1671 kcal 脂質: 35.5 g たんぱく質: 57.1 g 食塩相当量: 8.8 g</p>	<p>8</p>  <p>やわらかいお肉で、食べやすい丼です</p> <p>朝食 温玉そぼろ ほうろくの揚げ浸し ゆず大根</p> <p>朝食 スクラブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 牛丼 カリフラワーサラダ ゴールデンキウイ 味噌汁</p> <p>間 安納芋のパウンドケーキ コーヒー</p> <p>夕食 鮭の塩焼き 筑前煮 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1596 kcal 脂質: 46.2 g たんぱく質: 61.5 g 食塩相当量: 9.2 g</p>	<p>9</p>  <p>淡白な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました</p> <p>朝食 玉子焼き 紫花豆 切干大根煮 しぼ漬</p> <p>朝食 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 ちゃんぽん 餃子 パナナ</p> <p>間 パニョアイス</p> <p>夕食 さわらの南蛮煮 白菜の辛子和え イカと里芋の煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1575 kcal 脂質: 45.4 g たんぱく質: 59.3 g 食塩相当量: 10.1 g</p>	<p>10</p>  <p>野菜100gが摂れるスープです</p> <p>朝食 赤魚の西京焼き かぼちゃの煮物 納豆</p> <p>朝食 野菜スープ タラモサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 あじのムニエル キャベツと蒸し鶏のサラダ マンゴー ご飯 スープ</p> <p>間 紅茶ゼリー</p> <p>夕食 豚角煮 しらすおろし いんげんの白和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1557 kcal 脂質: 41.9 g たんぱく質: 61.5 g 食塩相当量: 7.5 g</p>	<p>11</p>  <p>旬の米なすに赤味噌のたれをかけました</p> <p>朝食 じゃがベーコン つぼ漬 白身魚しんじょうの彩り野菜あん</p> <p>朝食 じゃがベーコン サラダ 肉団子の甘酢あん 食パン スープ</p> <p>昼食 メバルの煮付け れんこんと昆布の煮物 金時豆 ご飯 味噌汁</p> <p>間 わらび餅</p> <p>夕食 米なすのそぼろあん 高野豆腐 さつま芋の甘煮 発芽玄米ご飯 いわしのつみれ汁</p> <p>エネルギー: 1596 kcal 脂質: 28.9 g たんぱく質: 54.5 g 食塩相当量: 8.2 g</p>
<p>12</p>  <p>夏野菜をさっぱりと酸味が効いた味付けで</p> <p>朝食 つくねの照り焼き 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え</p> <p>朝食 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト</p> <p>昼食 ビーフカレー 夏野菜のマリネ りんご紫キャベツジュース スープ</p> <p>間 カステラ</p> <p>夕食 赤魚のはぶて焼き浸し 汲み上げ湯葉 そら豆としめじ炒め ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1605 kcal 脂質: 33.0 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 9.0 g</p>	<p>13</p>  <p>中にチーズを加え、コクを出しています</p> <p>朝食 さんまの蒲焼 白花豆 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食 ウィンナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 豚ヒレ肉のピカタ 大根の柚子味噌 セロリの浅漬 とうもろこしご飯 味噌汁</p> <p>間 パームクーヘン</p> <p>夕食 夏野菜の炊き合わせ ほうれん草のおかか しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1603 kcal 脂質: 37.6 g たんぱく質: 62.8 g 食塩相当量: 9.3 g</p>	<p>14</p>  <p>やわらかく、しっとりとしたカレーです</p> <p>朝食 あじの塩焼き 梅干 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物</p> <p>朝食 クラムチャウダー ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 サンドイッチ サラダ 野菜ジュース スープ</p> <p>間 かぼちゃパバロア</p> <p>夕食 カレイの照り焼き 豆腐のふわふわ蒸し ごぼうと豚の旨煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1565 kcal 脂質: 57.3 g たんぱく質: 59.3 g 食塩相当量: 8.9 g</p>	<p>15</p>  <p>レモンの爽やかさが香るさつま芋です</p> <p>朝食 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 鮭そぼろ</p> <p>朝食 オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 回鍋肉 人参ナムル パナナ ご飯 中華スープ</p> <p>間 二色練りようかん</p> <p>夕食 ちらし寿司 さつま芋のレモン煮 レバーの甘辛煮 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1561 kcal 脂質: 21.1 g たんぱく質: 54.8 g 食塩相当量: 8.1 g</p>	<p>16</p>  <p>ごはんとの相性抜群！好評のメニューです</p> <p>朝食 はんぺん玉子とじ 絹揚げとオクラのそぼろ煮 しぼ漬</p> <p>朝食 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 そうめん かき揚げ ゴーヤチャンプル オレンジ</p> <p>間 チョコチップバタークッキー ココア</p> <p>夕食 鯖の味噌煮 牛肉の煮物 湯葉の酢の物 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1684 kcal 脂質: 56.6 g たんぱく質: 54.2 g 食塩相当量: 10.0 g</p>	<p>17</p>  <p>焼肉風のタレで炒めました</p> <p>朝食 玉子焼き きんぴらごぼう 納豆</p> <p>朝食 温玉白菜スープ ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 牛肉炒め 卵の花 ゴールデンキウイ ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>間 マンゴープリン</p> <p>夕食 はらこ飯 鶏とれんこんの煮物 オクラと長芋のおかか和え 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1612 kcal 脂質: 46.0 g たんぱく質: 58.2 g 食塩相当量: 7.8 g</p>	<p>18</p>  <p>ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ</p> <p>朝食 ブリの照り焼き さつま芋の甘煮 ふりかけ</p> <p>朝食 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 海老フライとかぼちゃコロケ にしん甘酢漬 なら漬 ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>間 ところてん</p> <p>夕食 麻婆豆腐 イカとチンゲン菜の塩炒め スイカ ご飯 スープ</p> <p>エネルギー: 1685 kcal 脂質: 46.2 g たんぱく質: 53.6 g 食塩相当量: 8.0 g</p>

日	月	火	水	木	金	土
19 ポリューム満点！豚ロースのステーキです じゃがベーコン つぼ漬 がんもの含め煮 朝食和 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ 朝食洋 トンテキ オクラのお浸し パイナップル ご飯 味噌汁 昼食 苺アイス 間 あじの煮付け 白菜と人参の胡麻和え 田楽味噌大根煮 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー： 1588 kcal 脂質： 37.1 g たんぱく質： 59.4 g 食塩相当量： 8.1 g	20 香草とレモンの風味香る爽やかな一品です 肉団子と白菜煮 なすの揚げ浸し 昆布巻 朝食和 野菜オムレツ ミートボール マカロニサラダ 食パン スープ 朝食洋 舌平目のムニエル カリフラワーのカレー炒め 洋梨缶 パン スープ 昼食 米こうじ甘酒とおかき 間 牛肉野菜炒め 冷奴 海老ときゅうりの辛子酢みそ ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー： 1545 kcal 脂質： 44.6 g たんぱく質： 59.0 g 食塩相当量： 7.8 g	21 土用の丑の日はスタミナ満点のうな重です！ 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 味付海苔 かぼちゃのそぼろあん 朝食和 ミネストローネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン 朝食洋 【行事食】 鰻御膳 昼食 レモンゼリー 間 鶏の照り焼き ほうれん草の辛子和え たくあん ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー： 1668 kcal 脂質： 42.9 g たんぱく質： 68.0 g 食塩相当量： 9.0 g	22 コクと旨味が凝縮されています はんぺんの煮物 紫花豆 人参と玉子の炒め物 朝食和 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 ハヤシライス コールスロー アボカドほうれん草ジュース スープ 昼食 かすてら饅頭 間 金目鯛の煮付け 大根とホッキ貝の酢の物 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー： 1606 kcal 脂質： 34.6 g たんぱく質： 55.9 g 食塩相当量： 10.1 g	23 海の日 厨房スタッフの手作りロールケーキです あじの干物 里芋の含め煮 しば漬 朝食和 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ 朝食洋 ナポリタンスパゲティ サラダ ゴールデンキウイ ポタージュ 昼食 バナナのロールケーキ コーヒー 間 鶏の大根おろしダレ カリフラワーの柚子胡椒 大豆ひじき煮 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー： 1611 kcal 脂質： 50.3 g たんぱく質： 55.3 g 食塩相当量： 9.7 g	24 スポーツの日 生姜がたっぷり入ったタレで焼きました さんまの蒲焼 納豆 大根のそぼろ煮 朝食和 温野菜スープ タラモサラダ みかん缶 パン2種 朝食洋 豚の生姜焼き ほうれん草のお浸し きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁 昼食 エクレア 間 巻き寿司 かぼちゃの煮物 なす利休煮 味噌汁 夕食 エネルギー： 1537 kcal 脂質： 45.5 g たんぱく質： 53.9 g 食塩相当量： 8.8 g	25 ご飯に合う甘いタレで作りました 鮭の塩焼き ゆず大根 ほうれん草とツナの和え物 朝食和 マトウダイのクリームソース ジャーマンポテト 食パン スープ 朝食洋 海老チリ もやしとハムの中華サラダ オレンジ ご飯 スープ 昼食 蒸しパン 間 親子丼 イカと里芋の煮物 もずく酢 味噌汁 夕食 エネルギー： 1546 kcal 脂質： 32.9 g たんぱく質： 60.9 g 食塩相当量： 9.5 g
26 牛肉の旨みがたっぷり、ジューシー！ 玉子焼き 味付海苔 油揚げとぜんまい煮 朝食和 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ 朝食洋 カレーの煮付け いんげんの白和え キャベツと人参のお浸し ご飯 味噌汁 昼食 ミルクプリン 間 和風ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 昆布巻 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー： 1638 kcal 脂質： 47.9 g たんぱく質： 58.4 g 食塩相当量： 8.6 g	27 サクサク天ぷらと甘辛いタレでご飯が進みます 赤魚の西京焼き ふりかけ きんぴらごぼう 白花豆 朝食和 ポークビーンズ ごぼうサラダ 洋梨缶 焼きたてクロワッサン 朝食洋 天丼 彩なます マンゴー 味噌汁 昼食 チーズパウンドケーキ 間 鶏とキャベツの味噌炒め 長芋とオクラの磯和え 山椒ちりめん ご飯 吸い物 夕食 エネルギー： 1562 kcal 脂質： 31.0 g たんぱく質： 59.5 g 食塩相当量： 8.8 g	28 北海道東川町のトマトジュースを使用しました じゃがベーコン 鮭そぼろ ひじきの煮物 朝食和 じゃがベーコン サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 牛肉とごぼうの柳川 胡麻豆腐 べったら漬 ご飯 味噌汁 昼食 トマトゼリー 間 鯖の塩焼き れんこんと昆布の煮物 モロヘイヤの辛子和え ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー： 1627 kcal 脂質： 47.2 g たんぱく質： 55.8 g 食塩相当量： 9.4 g	29 サクッとジューシーに揚げています いわしの梅煮 なすの揚げ浸し しば漬 朝食和 ほうれん草とベーコン炒め マカロニサラダ ハッシュポテト 朝食洋 【お肉の日】とんかつ ビーマンの炒め煮 パイナップル ご飯 味噌汁 昼食 オレンジシャーベット 間 鮭の西京焼き 小松菜のおかか 豆腐のふわふわ蒸し ご飯 れんこんのすり流し汁 夕食 エネルギー： 1620 kcal 脂質： 37.4 g たんぱく質： 64.6 g 食塩相当量： 7.2 g	30 暑い夏にさっぱりと召し上がれます つくねの照り焼き 野菜とツナの炒め煮 梅干 朝食和 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ 朝食洋 冷やし中華 海老とブロッコリーのナッツサラダ パナナ 昼食 人形焼 間 肉じゃが しらすおろし 高野豆腐 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー： 1581 kcal 脂質： 37.4 g たんぱく質： 56.3 g 食塩相当量： 9.9 g	31 味噌の香りが食欲をそそります あじの塩焼き 納豆 かぼちゃの煮物 朝食和 クラムチャウダー かぼちゃサラダ 白桃缶 パン2種 朝食洋 鶏の味噌漬け焼き ほうれん草の白和え オレンジ ご飯 吸い物 昼食 最中 間 カニ玉 そら豆とめじろ炒め もやしナムル ご飯 スープ 夕食 エネルギー： 1595 kcal 脂質： 34.3 g たんぱく質： 65.3 g 食塩相当量： 7.9 g	懐かしのあの頃・・・ 1936年昭和11年 今年84歳 【この年に生まれた有名人】 ・北島三郎(演歌歌手) ・長嶋茂雄(元プロ野球選手) ・野沢雅子(声優) 【出来事】 ・17年の歳月をかけて 国会議事堂が完成 ・夏季オリンピック第11回ベルリン大会 日本から179人の選手が参加 水泳などで6個の金メダルを獲得 ・中央電機製作所 (現パナソニック)より、 自動首振り扇風機が発売

土用の丑の日

ジュンサイの酢の物
旬のジュンサイをさっぱりと

吸い物

マンゴー

天ぷら
茄子、南瓜、みょうが

冬瓜の煮物
冬瓜、オクラ、海老の
上品な味付けの煮物です

鰻重
ふっくらとやわらかい鰻をご用意いたします。
鰻には疲労回復に効果的な栄養素が豊富で、夏バテ予防にぴったりです。

七月二十一日

行事食

鰻御膳

今月の歌

石麻呂に我もの申す
夏瘦せに良しといふものぞ
鰻とり食せ

大伴家持 万葉集

石麻呂さんに申し上げます。
夏瘦せには鰻をとって食べるといいですよ。

栄養士のひとこと

夏野菜がおいしい季節になりました。トマトやオクラ、ゴーヤなどの夏野菜に鮮やかな色をしたものが多いのは、植物自身が強い紫外線から身を守る工夫をしているためです。また、水分をたっぷり含むものが多く、ほてった体を冷してくれる働きがあります。

これから本格的な暑さをむかえます。水分をしっかりと摂り、見た目も鮮やかな夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

管理栄養士 林

2020年 7月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。

🎵 今月のお楽しみメニュー **NEW** 新しく登場するメニュー