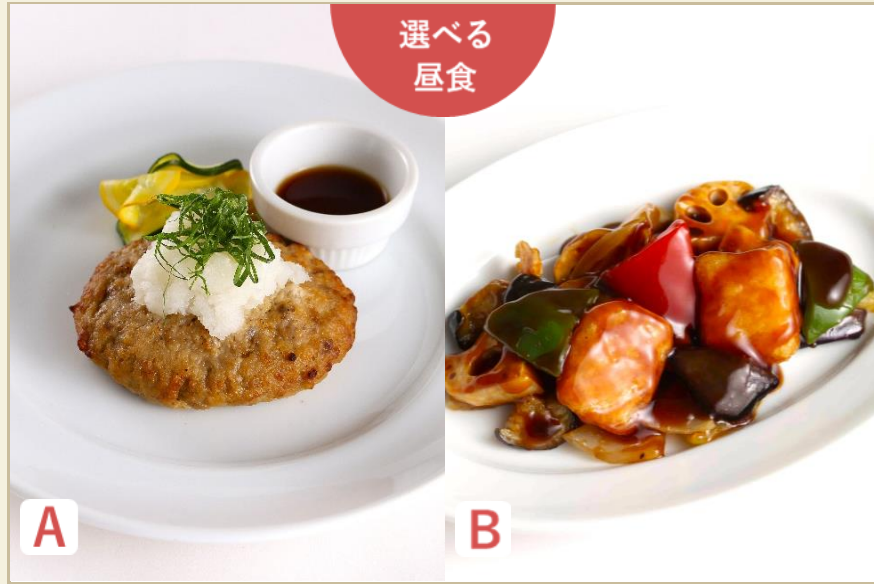
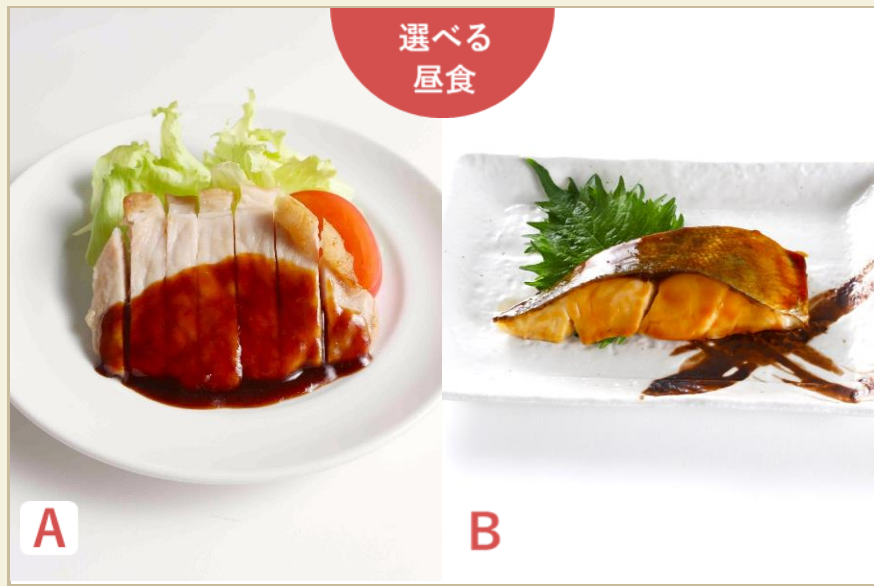


1
(火)
TUE



和朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト	洋朝食	目玉焼き ●食パン●ウインナー●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 和風ハンバーグ 夏野菜添え ●ブロッコリーの白和え ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	B 白身魚と野菜の甘酢あん	間食 トマトゼリー
夕食	がんと夏野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●モロヘイヤの辛子和え ●赤飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,599kcal たんぱく質：54.5 g 脂質：43.9 g 食塩相当量：8.9 g			

2
(水)
WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●クロワッサン●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶
昼食	A トンテキ ●ピーマン炒め煮 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁	B 銀ひらすの照り焼き	間食 黒棒
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●かぼちゃの煮物 ●焼きなすの浸し ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,589kcal たんぱく質：63.7 g 脂質：38.9 g 食塩相当量：8.8 g			

3
(木)
THU



和朝食	白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	タラのトマト煮 ●食パン●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 親子丼 ●きんぴらごぼう ●メロン (B ご飯) ●味噌汁	B メバルの煮付け	間食 キャラメルプリン
夕食	鯖の塩焼き ●冷やし煮物 ●ほうれん草の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,538kcal たんぱく質：68.6 g 脂質：32.0 g 食塩相当量：8.1 g			

4
(金)
FRI



和朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●ふりかけ	洋朝食	根菜ハンバーグ ●食パン●タラモサラダ●洋梨缶●スープ
昼食	A 冷やし小海老天そば (A 炒り豆腐いなり) ●金時豆 ●マンゴー (B ご飯・味噌汁)	B 豚肉の冷しゃぶポン酢	間食 人形焼
夕食	牛肉炒め ●にしん甘酢漬 ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,584kcal たんぱく質：55.5 g 脂質：46.5 g 食塩相当量：8.6 g			

5
(土)
SAT



和朝食	玉子焼き ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●食パン●ポテトサラダ●スープ
昼食	A スズキのアクアパッツァ ●かぼちゃサラダ ●バナナ (A パン2種) (B ご飯) ●豆乳じゃが芋スープ	B ポークソテー トマトサルサ	間食 スイーツ盛り合わせ
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●揚げなすの柚子胡椒和え ●高菜漬 ●ご飯 ●吸い物		
エネルギー：1,569kcal たんぱく質：54.9 g 脂質：44.0 g 食塩相当量：7.4 g			

6
(日)
SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●梅干●人参しりしり●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A ハヤシライス ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●野菜ジュース (B ご飯) ●スープ	B あじの洋風竜田揚げトマトソース	間食 アーモンドケーキ
夕食	銀ダラの煮付け ●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,638kcal たんぱく質：50.9 g 脂質：44.7 g 食塩相当量：9.7 g			

7
(月)
MON



和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●食パン●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●スープ
昼食	穴子ちらし寿司 ●米なすの肉味噌がけ ●茶碗蒸し ●甘味 ●吸い物		間食 じゃら焼き
夕食	青椒肉絲 ●豆腐干の中華あん ●サラダ ●ご飯 ●スープ		
エネルギー：1,596kcal たんぱく質：54.0 g 脂質：34.7 g 食塩相当量：9.4 g			



御献立表

OKONDATE

2025
7月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

季節のおやつ Seasonal Dessert

5日(土) 昼食 スズキのアクアパッツァ



旬のスズキの
旨みと貝の出汁が
凝縮された一皿を
ぜひご堪能ください。

5日(土) 間食 スイーツ盛り合わせ



ほうじ茶プリン、
ずんだ餅、
宇治抹茶と大納言の
パウンドケーキの
3種盛り合わせです。

7日(月) 昼食

行事食 七夕御膳



● 穴子ちらし寿司 穴子と色鮮やかな食材を散りばめました。	
● 米なすの肉味噌がけ 夏が旬の米なすを油で揚げ ジューシーに仕上げました。	● 茶碗蒸し 海老とオクラ、クコの実を のせた口あたりなめらかな 冷製の茶碗蒸しです。
● 吸い物 京手まり麩とそうめんの吸い物です。	● 甘味 透かし見える緑の楓の葉が美しい 錦玉「すだれ」とあんず缶です。



栄養士のひとこと

石麻呂に吾れもの申す
夏痩せによしといふものぞ鰻とり召せ 大伴家持『万葉集』

「夏痩せには鰻を食べるとよいですよ」と勧めている歌が『万葉集』に収められています。この時代から、鰻は食されており、滋養強壮により栄養豊富な食べ物として注目されていたことがわかります。鰻はビタミンやミネラルが豊富で、ビタミンB 1は疲労回復に効果的です。また、ビタミンAも豊富で、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強めたりする働きがあります。今年の夏の土用の丑の日は7月19日と31日です。ラヴィーレでは、19日に鰻御膳をご提供いたしますので、どうぞお楽しみに。

※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。
※和朝食のご飯と汁物は省略しております。和朝食の主菜がポトフの際は、汁物の提供はありません。
※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供いたします。
※栄養価は和朝食を召し上がった場合の1日分合計値です。 ※衛生管理上、7月～9月、12月～2月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、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。



管理栄養士 水野

8
(火)
TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮 ●カリフラワー酢の物	洋朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●豆乳スープ ●食パン ●キャベツとウインナーの炒め煮 ●カリフラワーマリネ
昼食	A 焼きうどん ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●白桃缶 (B ご飯) ●味噌汁	B 肉じゃが	間食
夕食	タラのグリル ねぎとトマトのソース ●ポテトサラダ ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ	間食	バームクーヘン
エネルギー：1,558kcal たんぱく質：53.3 g 脂質：47.7 g 食塩相当量：9.4 g			

9
(水)
WED



和朝食	銀ひらすの照り焼き ●納豆 ●人参しりしり	洋朝食	根菜トマトスープ ●クロワッサン ●タラモサラダ ●みかん缶
昼食	A 海老フライとかぼちゃコロッケ ●ひじきの煮物 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	B チキン南蛮	間食
夕食	牛丼 ●ほうれん草の辛子和え ●切干大根煮 ●味噌汁	間食	ところてん
エネルギー：1,672kcal たんぱく質：56.9 g 脂質：49.7 g 食塩相当量：10.7 g			

10
(木)
THU



和朝食	オムレツ ●ジャーマンポテト ●ヨーグルト	洋朝食	オムレツ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ヨーグルト ●豆乳スープ
昼食	A 鶏の塩こうじ焼き ●ブロッコリーの胡麻和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁	B カレイの照り焼き	間食
夕食	太刀魚の紹興酒蒸し ●豆腐のかにあんかけ ●もやしとハムの中華サラダ ●ご飯 ●スープ	間食	カステラ
エネルギー：1,562kcal たんぱく質：57.6 g 脂質：39.0 g 食塩相当量：6.9 g			

11
(金)
FRI



和朝食	タラの粕漬焼き ●ほうれん草洋風和え ●ふりかけ ●かぼちゃサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●スープ ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●かぼちゃサラダ
昼食	A 季節の天ぷら ●キャベツのお浸し ●オレンジ (A ご飯) ●いわしつみれの味噌汁	B そぼろ三色丼	間食
夕食	牛肉とごぼうの柳川風 ●そら豆としめじ炒め ●山椒ちりめん ●麦ご飯 ●味噌汁	間食	マンゴープリン
エネルギー：1,651kcal たんぱく質：55.7 g 脂質：47.8 g 食塩相当量：8.2 g			

12
(土)
SAT



和朝食	チキンピカタ ●味海苔 ●ポテトサラダ	洋朝食	チキンピカタ ●食パン ●チリコンカン ●ポテトサラダ ●スープ
昼食	A そんぼのナポリタン ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●にんじんポタージュ	B オムライス ハヤシソース	間食
夕食	カレイの煮付け ●揚げ豆腐のゆずあん ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ご飯 ●味噌汁	間食	ふんわりシフォンケーキ
エネルギー：1,567kcal たんぱく質：55.1 g 脂質：44.9 g 食塩相当量：8.6 g			

13
(日)
SUN



和朝食	あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう ●梅干 ●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●豆乳スープ
昼食	A チキンソテー トマトソース ●タラモサラダ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ	B 海老と帆立のカレー	間食
夕食	鯛の塩焼き ●豆腐干の卵あん ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁	間食	プリン
エネルギー：1,547kcal たんぱく質：64.0 g 脂質：39.3 g 食塩相当量：7.8 g			

14
(月)
MON



和朝食	ミートボール ●ほうれん草洋風和え ●いりこみそ	洋朝食	ミートボール ●食パン ●かぼちゃサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ
昼食	A 海老チリ ●もやしナムル ●スイカ ●ご飯 (A 味噌汁) (B スープ)	B 牛肉と野菜のオイスター炒め	間食
夕食	豚ロースの塩こうじ焼き ●いんげんの白和え ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁	間食	カスタードケーキ
エネルギー：1,623kcal たんぱく質：53.4 g 脂質：45.0 g 食塩相当量：7.6 g			



御献立表

OKONDATE

2025
7月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

10日
(木)

夕食

太刀魚の紹興酒蒸し

旬の太刀魚を中華の一品に仕上げました。
紹興酒蒸しにすることで脂を落としつつふっくらと仕上げ、
暑い夏でもさっぱりと召し上がれます。



新メニュー New Menu

13日
(日)

昼食

チキンソテー トマトソース

夏が旬の黄色ズッキーニを添えました。
トマトソースでさっぱりとお召し上がりください。



おすすめメニュー Recommended Menu

13日
(日)

夕食

豆腐干の卵あん

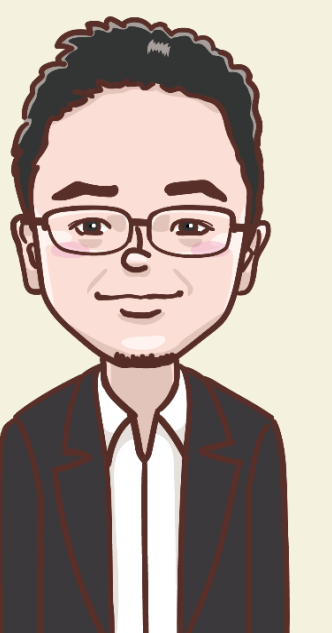
豆腐干は、豆腐を圧縮して水分を抜き、軽く乾燥させて
作製される高たんぱく質で食物繊維が豊富な食材です。
和風だしをきかせたやさしい味わいの卵あんで和え、
食べやすく仕上げました。



バイヤーのひとこと

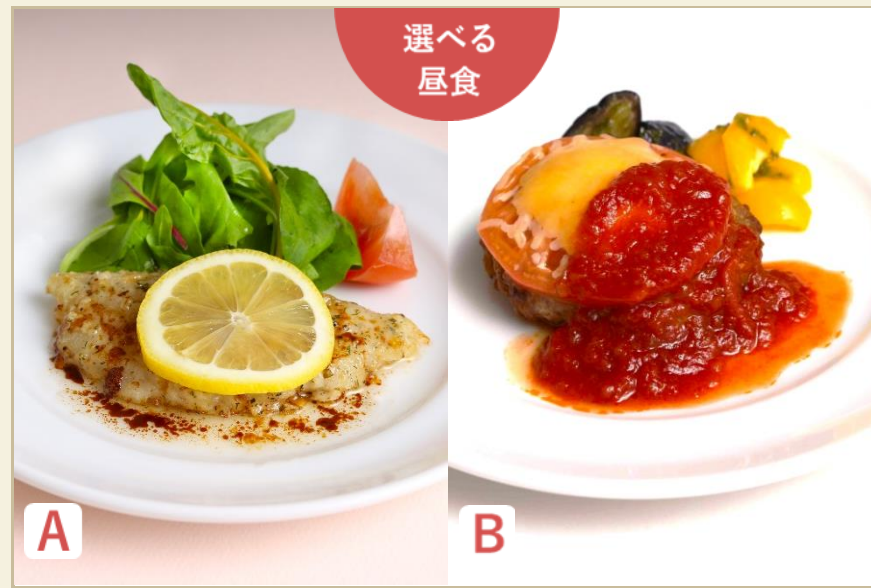


7月 【スイカ】夏の味覚を代表するスイカは、夏の風物詩として江戸時代から現代まで親しまれています。ウリ科の植物でキュウリなどと同じで分類上は野菜となりますが「野菜」ではなく「果実の野菜」と特殊なカテゴリーで分けられています。そのままデザートとして食することもあれば、漬物にしたりと二面性がありますね。ラヴィーレで使用しているスイカは時期に合わせおいしいスイカが提供できるように産地を変えてお届けします。色鮮やかな切り口はみずみずしく、すがすがしい香りが涼を運んでくれます。



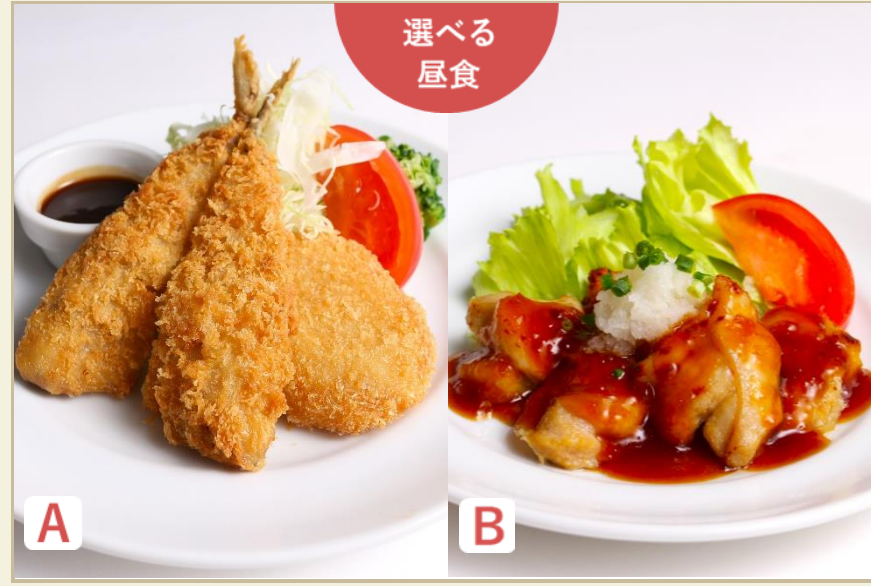
担当 今村

15
(火)
TUE



和朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト	洋朝食	目玉焼き ●食パン●ウインナー●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 舌平目のムニエル バター醤油ソース ●マカロニサラダ ●マンゴーとパプリカのジュース (Aパン2種) (Bご飯) ●スープ	B イタリアンハンバーグ	間食 黒ごまプリン
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●豆腐のふわふわ蒸し ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,551kcal たんぱく質：58.3 g 脂質：49.7 g 食塩相当量：8.1 g			

16
(水)
WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●クロワッサン●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶
昼食	A アジフライとコロッケ ●卵の花 ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁	B 鶏の大根おろしダレ	間食 杏仁豆腐
夕食	豚角煮 ●かぶのかにあんかけ ●湯葉の酢の物 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,616kcal たんぱく質：54.3 g 脂質：45.1 g 食塩相当量：9.1 g			

17
(木)
THU



和朝食	白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	タラのトマト煮 ●食パン●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 冷やし中華 ●シューマイ (A金時豆) ●黄桃缶 (Bスープ)	B 天津飯かにあん	間食 ごま団子
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●大根と鶏の煮物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,536kcal たんぱく質：57.6 g 脂質：38.8 g 食塩相当量：8.3 g			

18
(金)
FRI



和朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●ふりかけ	洋朝食	根菜ハンバーグ ●食パン●タラモサラダ●洋梨缶●スープ
昼食	A 豚肉の冷しゃぶポン酢 ●ゴーヤチャンプルー ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	B がんもと夏野菜の炊き合わせ	間食 抹茶水ようかん
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●きんぴらごぼう ●いんげんのおかか和え ●とうもろこしご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,622kcal たんぱく質：54.8 g 脂質：52.7 g 食塩相当量：8.5 g			

19
(土)
SAT



和朝食	玉子焼き ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●食パン ●ポテトサラダ●スープ
昼食	鰻重 ●夏野菜天ぷら ●冬瓜煮物 ●ジュンサイ酢の物 ●吸い物 ●マンゴー		間食 なめらかかわび
夕食	鶏ももの照り焼き ●大豆ひじき煮 ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,611kcal たんぱく質：57.7 g 脂質：38.7 g 食塩相当量：8.3 g			

20
(日)
SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●梅干●人参しりしり●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●ほうれん草ナムル (Aご飯) ●スープ	B 焼きそば	間食 エクレア
夕食	金目鯛の煮付け ●イカと里芋の煮物 ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,608kcal たんぱく質：57.5 g 脂質：40.1 g 食塩相当量：9.9 g			

21
(月)
MON
海の日



和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●食パン●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●スープ
昼食	A サーモンのクリーム煮 ●コールスロー ●人参トマトジュース ●焼きたてクロワッサン (Aスープ)	B 三元豚のロールキャベツ	間食 ヨーグルトパパロア
夕食	肉じゃが ●ねぎ焼きポン酢 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,519kcal たんぱく質：53.5 g 脂質：49.0 g 食塩相当量：8.6 g			



御献立表

OKONDATE

2025
7月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

17日
(木)

昼食

冷やし中華



食欲が低下しやすい暑い夏の日でもさっぱりと召し上げられる一品です。
彩りも良く、見た目でも楽しめます。

18日
(金)

昼食

豚肉の
冷しゃぶポン酢



豚バラ肉と夏野菜をおろしポン酢と絡めてさっぱりとお召し上がりください。

19日
(土)

昼食

土用の丑の日



鰻御膳

「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという風習があります。



● 鰻重

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

● 天ぷら

夏野菜のなす・かぼちゃ・みょうがをさっくりと揚げました。

● 冬瓜の煮物

冬瓜、オクラ、海老の上品な味付けの煮物です。

● 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

新メニュー New Menu

21日
(月)

昼食

人参トマトジュース

1杯で野菜60g相当を摂ることができる、ホームの手作りジュースです。
りんごジュースを加えることですっきり飲みやすく仕上げました。



22
(火)
TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮 ●カリフラワー酢の物	洋朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●豆乳スープ ●食パン ●キャベツとウインナーの炒め煮 ●カリフラワーマリネ
	A ハンバーグ デミグラスソース ●いんげんのバターソテー ●バナナ ●ご飯 ●スープ		B タラのグリル ねぎとトマトのソース
昼食			間食 コーヒーゼリー
夕食	あじの塩焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,542kcal たんぱく質：54.2 g 脂質：37.0 g 食塩相当量：7.3 g			

23
(水)
WED



和朝食	銀ひらすの照り焼き	洋朝食	根菜トマトスープ
	●納豆●人参しりしり		●クロワッサン●タラモサラダ●みかん缶
昼食	A 冷やし温玉肉うどん	B 銀ダラの煮付け	間食 マンゴーパフェ
	●さつま芋の甘煮 (A ブロccoliの胡麻和え) ●スイカ (B ご飯・味噌汁)		
夕食	白身魚と野菜の甘酢あん		
	●ほうれん草のおかか ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,539kcal たんぱく質：59.4 g 脂質：43.1 g 食塩相当量：8.4 g			

24
(木)
THU



和朝食	オムレツ ●ジャーマンポテト●ヨーグルト	洋朝食	オムレツ ●食パン●ジャーマンポテト●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A ポークソテー トマトサルサ ●サラダ ●ゴールデンキウイ (A ご飯) ●スープ		B ミートソーススパゲティ
夕食	メカジキの西京焼き ●大豆の五目煮 ●いんげんの生姜和え ●麦ご飯 ●吸い物		間食 ミルクプリン
エネルギー：1,561kcal たんぱく質：58.2 g 脂質：39.1 g 食塩相当量：6.8 g			

25
(金)
FRI



和朝食	タラの粕漬焼き	洋朝食	タラのクリーム煮●洋梨缶●スープ
	●ほうれん草洋風和え●ふりかけ●かぼちゃサラダ		●食パン●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ
昼食	A 油淋鶏	B 八宝菜	間食 米こうじ甘酒とせんべい
	●もやしナムル ●パイナップル ●ご飯 ●スープ		
夕食	巻き寿司		
	●ごぼうと豚肉の旨煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●味噌汁		
エネルギー：1,546kcal たんぱく質：53.9 g 脂質：37.3 g 食塩相当量：8.7 g			

26
(土)
SAT



和朝食	チキンピカタ	洋朝食	チキンピカタ
	●味噌苔 ●ポテトサラダ		●食パン ●チリコンカン ●ポテトサラダ ●スープ
昼食	A オムライス トマトクリームソース		B サーロインステーキ トマトサルサ
	●サラダ ●オレンジ (B ご飯) ●スープ		
夕食	いわしのみぞれ煮		間食 紅茶ゼリー
	●山形だし奴 ●海老と野菜の塩炒め ●ご飯 ●味噌汁		
	エネルギー：1,589kcal たんぱく質：53.1 g 脂質：47.6 g 食塩相当量：7.8 g		

27
(日)
SUN



和朝食	あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
	A 豚の生姜焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁		B 太刀魚の塩レモン焼き
昼食			間食 二色練りようかん
夕食	カレーの照り焼き ●さつま芋とれんこんの和え物●揚げなすの南蛮漬 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,542kcal たんぱく質：57.3 g 脂質：25.4 g 食塩相当量：8.2 g			

28
(月)
MON



和朝食	ミートボール ●ほうれん草洋風和え●いりこみそ	洋朝食	ミートボール ●食パン●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●スープ
昼食	A すだちそうめん (A かき揚げ) ●炒り豆腐いなり ●バナナ (B ご飯・味噌汁)	B 牛肉野菜炒め	間食 最中 抹茶ミルク
夕食	メバルの煮付け ●長芋の肉味噌がけ ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,573kcal たんぱく質：56.6 g 脂質：34.9 g 食塩相当量：10.1 g			



御献立表

OKONDATE

2025
7月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のおやつ Seasonal Dessert

肉の日 Meat Day

23日 (水) マンゴーパフェ



間食



マンゴーとパインを使用した、南国リゾートをイメージしたパフェです。

29日 (火) BBQプレート



昼食

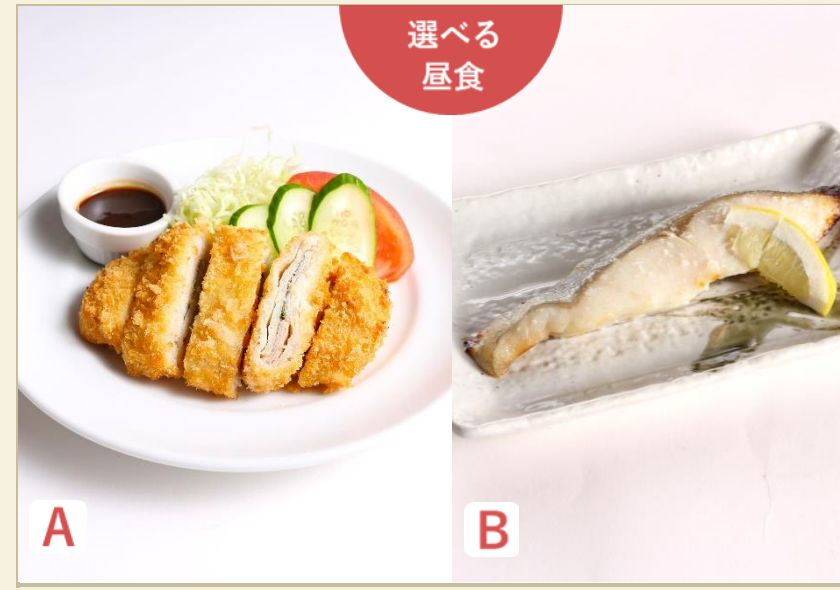
バーベキューをイメージした一品です。サーロインステーキ、チキン、ウインナーをスモーク風味のスパイシーなソースでお召し上がりください。

29
(火)
TUE



和朝食	白身魚の西京焼き	洋朝食	タラのトマト煮
	●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト		●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト ●豆乳スープ
昼食	B B Qプレート		間食
	●コールスロー ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ		
夕食	赤魚のはぶて焼き		
	●金平ポテト ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁		はちみつレモンバウンドケーキ
エネルギー：1,568kcal たんぱく質：58.7 g 脂質：35.3 g 食塩相当量：7.9 g			

30
(水)
WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●クロワッサン●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶
昼食	A 和風ミルフィーユカツ ●長芋の塩昆布和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	B 沖目鯛の塩こうじ焼き	間食 かすてら饅頭
夕食	鯖の味噌煮 ●卵の花 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●吸い物		
エネルギー：1,677kcal たんぱく質：61.4 g 脂質：51.5 g 食塩相当量：7.9 g			

31
(木)
THU



和朝食	目玉焼き	洋朝食	目玉焼き
	●ウインナー●ヨーグルト	●食パン●ウインナー●ヨーグルト●豆乳スープ	
昼食	A チキンカレー	B 白身魚のソテーレモン風味	間食 白桃ゼリー
	●夏野菜のマリネ●野菜ジュース（ B ご飯）●スープ		
夕食	銀ヒラスの照り焼き		
	●牛肉の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,603kcal たんぱく質：57.1 g 脂質：41.7 g 食塩相当量：9.4 g			