

献立予定表(7月度)

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日		7月5日		7月6日	
朝	主食	クロワッサン・ごはん	ごはん・チーズパン	きなこトースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・食パン	ホットケーキ・ごはん						
	主菜	ウンマー・サラダ	納豆・味付けカツオフレーク	ジャーマンポテト	サケの塩焼き	ツナマヨ	スコティエッグ						
	副菜	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	赤だし	かきたま汁	コンソメスープ						
朝	主食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳						
	Kcal	570	515	680	615	533	612						
朝	主食	ごはん	五穀米	ポークカレ	ごはん	オムライス	葉飯						
	主菜	ポークチャップ	ハマチの照り焼き	サラダバイキング	豚肉の生姜焼き	かにクリームロカッ	ぶっかけうどん						
	副菜	みどりのパスタ	揚げ出し豆腐	はちみつフレンゼリー	ホテルサラダ	サラダ	かき揚げ						
朝	主食	ミモザサラダ	ナムル	牛乳	生野菜サラダ	ポンジュース							
	Kcal	1035	1067	1237	1136	1057	1189						
朝	主食	ごはん	ごはん	ごはん	焼き込みご飯	ごはん	サフランライス						
	主菜	ロールキャベツ	鶏天	肉団子と野菜のスープ	サケの塩焼き	チーズソツ	ビーフシチュー						
	副菜	グラタン	タコキムチ	白身フライ	厚焼き卵	金平ごぼう	サラダ						
朝	主食	フルーツ	サラダ	牛乳	磯辺和え	白菜とシメジのポン酢和え							
	Kcal	1085	1235	1008	1069	1077	1150						
朝	主食	0	2690	2817	2925	2820	2667	2951					
	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー					
朝	主食	サケ茶漬け	ごはん・クロワッサン	ごはん・ミルクランブ	シュガーパン	ごはん・ホテルパン	おにぎり	コーンフレーク・ごはん					
	主菜	ハム・チーズ	納豆・ゆで卵	マカロニサラダ	じやん・天	厚焼き卵	ハッシュドポテト						
	副菜	さんまの煮物	コンソース	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ						
朝	主食	牛乳	牛乳	牛乳・ミルームーク	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
	Kcal	520	555	621	536	673	605	567					
朝	主食	他人丼	ごはん	ごはん	オムカレー	ところごはん	ごはん	シャケ卵飯					
	主菜	冷製スパゲティー	焼肉風	サラダバイキング	カレーの中華あんかけ	ステーキ	冷麺						
	副菜	ほんべん汁	ミニパーグ	リヤンパン豆腐	スイートポテト	ひじきの煮物	フライドポテト	ショーロンボーナ					
朝	主食	サラダ	ギムチ	牛乳	春雨	みょうがときゅうりの和え物	生野菜サラダ	ワンタンスープ					
	Kcal	1069	1097	1089	1270	1070	1187	1057					
朝	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん					
	主菜	鶏肉のにんにくちみつ焼	フライの盛り合わせ	八宝菜	回鍋肉	ウインナートマトチーズ鍋	魚のホイル焼き	フルフルからあげ					
	副菜	土佐煮	(白身・えい・メンチカツ)	チューリップ	もちわら	牛肉コロッケ	ミニおでん	切干大根の煮物					
朝	主食	タコ丼	もりもりサラダ	サラダ	春雨	春雨のもの	フルーツ	たたききゅうり					
	Kcal	1199	1138	1237	1150	1055	1035	1220					
朝	主食	2788	2790	2947	2956	2798	2827	2844					
	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー					
朝	主食	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日					
	主菜	クロワッサン・ごはん	ごはん・蒸しパン	ビザースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・食パン	チーズ蒸しパン						
	副菜	牛丼(チーズ・キムチ)	ごはん	サバの塩焼き	ボタサラダ	納豆・つくねの照り焼き	八幡巻	チキンナゲット					
朝	主食	牛丼(チーズ・キムチ)	ごはん	ビーフカレー	サラダバイキング	ミニラーメン	食育の日	梅ちりごはん					
	主菜	ボト	豚肉と卵の炒め	サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング	梅ちりごはん						
	副菜	赤だし	ボタ・カッパググラタン	がんも煮	いちごムース	サラダバイキング	にゅうめん	タコのから揚げ					
朝	主食	フリーバー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
	Kcal	534	588	629	523	639	613	540					
朝	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ビーフカレー	チャーハン	食育の日	梅ちりごはん					
	主菜	玉子焼き	ボト	豚肉と卵の炒め	サラダバイキング	ミニラーメン	梅ちりごはん	ぶっかけうどん					
	副菜	味噌汁	コンソース	豚汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	タコのから揚げ					
朝	主食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
	Kcal	534	588	629	523	639	613	540					
朝	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わなかごはん					
	主菜	クリームシチュー	ローストチキン	麻婆豆腐	鶏肉のトマトソース焼き	白身魚の卵あんかけ	和風ホーフステーキ	豚肉と豆腐の旨煮					
	副菜	ミニビザ	ミモザサラダ	春巻き	イカもやし炒め	とこだて天ぷら	肉じゃが	レンコンはさみ揚げ					
朝	主食	サラダ	野菜ソテー	杏仁豆腐	枝豆	やわらかの和えもの	三色和え	サラダ					
	Kcal	534	588	629	523	639	613	540					
朝	主食	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日					
	主菜	セレクトモニング	クロワッサン・ごはん	ごはん・クリームねじりパン	シュガートースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・食パン	フルーツグラノーラ・ごはん					
	副菜	フリーバー	天ぶら盛り合わせ	厚焼き卵	ボタサラダ	納豆・肉団子	ウインナー・サラダ	ハッシュドポテト					
朝	主食	コンソース	野菜スープ	韓国風スープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ					
	主菜	満足	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
	Kcal	568	652	513	599	580	545						
朝	主食	男の親子丼	鰯めし	ごはん	チーズカレー	ピラフ	ごはん	わなかごはん					
	主菜	天ぶら	天ぶら盛り合わせ	ブルコギ風	サラダバイキング	ミネストローネ	一口カツ	冷やしソーメン					
	副菜	麻婆豆腐	麻婆春雨	ゼリー	サラダバイキング	かぼちゃの煮物	磯辺揚げ						
朝	主食	サラダ	わらびもち	スープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
	Kcal	1223	1289	1048	1233	1058	1192	1094					
朝	主食	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日								
	主菜	鰯茶漬け	クロワッサン・ごはん	ごはん・チヨコチップメロン	ベーコントースト								
	副菜	ゆで卵	野菜スープ	味噌汁	コンソメスープ								
朝	主食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
	Kcal	577	563	615	589								
朝	主食	豚丼	ごはん	ひつまぶし	ポークカレー								
	主菜	鶏肉のホイル焼き	アジフライ	サラダバイキング									
	副菜	清汁	豆腐トマトサラダ	サラダ	プリン								
朝	主食	清物	五目煮	ギムチ	牛乳								
	Kcal	1100	1082	1239	1203								
朝	主食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー					
	主菜	水餃子	魚の味噌煮	キキン南蛮	赤魚の天ぷら								
	副菜	タコのから揚げ	なすびの揚げ浸し	ツナじやが	大根の煮物								
朝	主食	7月29日	7月30日	7月31日									
	主菜	2912	2877	2889	2962	0	0	0					
	副菜	夜食	うどん	親子丼	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー					
朝	主食	0	0										
	主菜	夜食	うどん	親子丼									
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										
	主食	主菜	副菜										
	Kcal												
朝	主食	主菜	副菜										