

献立予定表(7月)

		日曜日	月曜日 7月1日	火曜日 7月2日	水曜日 7月3日	木曜日 7月4日	金曜日 7月5日	土曜日 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		ウィンナー・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	スコッチエッグ
	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
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳
昼	Kcal		570	515	680	615	533	612
	主食		ごはん	五穀米	ポークカレー	ごはん	オムライス	菜飯
	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	豚肉の生焼き	かにクリームコロッケ	ぶっかけうどん
	副菜		みどりのパスタ	揚げ出し豆腐	はちみつレモンゼリー	ポテトサラダ	サラダ	かき揚げ
		ミモザサラダ	ナムル	牛乳	生野菜サラダ	ポンジュース		
夕	Kcal		1035	1067	1237	1136	1057	1189
	主食		ごはん	ごはん	ごはん	炊き込みご飯	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	チーズしそカツ	ビーフシチュー
	副菜		グラタン	タコキムチ	白身フライ	厚焼き餅	金平ごぼう	サラダ
		フルーツ	サラダ	サラダ	サラダ	磯辺和え	白菜とシメジのポン酢和え	
総カロリー		0	1085	1235	1008	1069	1077	1150
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	朝	主食	サケ茶漬け	ごはん・クロワッサン	ごはん・ミルクフランス	シュガーパン	ごはん・ホテルパン	おにぎり
主菜		さんまの煮物	ハム・チーズ	納豆・ゆで卵	マカロニサラダ	じゃこ天	厚焼き餅	ハッシュドポテト
副菜		漬物	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ミルクメーク	牛乳	牛乳	牛乳
昼	Kcal	520	555	621	536	673	605	567
	主食	他人丼	ごはん	ごはん	オムカレー	とろろごはん	ごはん	しゃけ卵飯
	主菜	鶏肉のにんにくはちみつ焼	冷製スパゲティ	焼肉風	サラダバイキング	カレシの中身あんかけ	ステーキ	冷麺
	副菜		はんぺん汁	ミニバーグ	リヤンソ・豆腐	スイートポテト	ひじきの煮物	フライドポテト
		高菜漬け	サラダ	キムチ	牛乳	みょうがときゅうりの和え物	生野菜サラダ	
夕	Kcal	1069	1097	1089	1270	1070	1187	1057
	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	鶏肉のにんにくはちみつ焼	フライの盛り合わせ	八宝菜	回鍋肉	ウィンナートマトチーズ鍋	魚のホイル焼き	フルフィルからあげ
	副菜		土佐煮	(白身・えび・メンチカツ)	チューリップ	もち市巻	牛肉コロッケ	ミニおでん
		タコ酢	もりもりサラダ	サラダ	春雨ずもの	フルーツ	たたききゅうり	オニオンサラダ
総カロリー		1199	1138	1237	1150	1055	1035	1220
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		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
	朝	主食	ごはん	クロワッサン・ごはん	ごはん・蒸しパン	ビザトースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・食パン
主菜		目玉焼き	フルーツポンチ	サバの塩焼き	ポテトサラダ	納豆・つくねの照り焼き	八幡巻	チキンナゲット
副菜		味噌汁	コンソメスープ	豚汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	Kcal	534	588	629	523	639	613	540
	主食	牛丼(チーズ・キムチ)	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	ポトフ	豚肉と卵の炒め	サラダバイキング	ミニラーメン	サラダバイキング		ぶっかけうどん
	副菜	赤だし	ポテトキャベツグラタン	がんも煮	いちごムース	牛乳		
		漬物	コンソメスープ	辛し和え	牛乳			
夕	Kcal		フルーツ					
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん
	主菜	クリームシチュー	ロースチキン	麻婆豆腐	鶏肉のトマトソース焼き	白身魚の卵あんかけ	和風ポークステーキ	豚肉と豆腐の旨煮
	副菜	ミニピザ	春巻き	春巻き	イカもやし炒め	ところ天ボン酢	肉じゃが	レンコンはさみ揚げ
サラダ		野菜ソテー	杏仁豆腐	枝豆	もやしの和えもの	三色和え	サラダ	
総カロリー								
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		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
	朝	主食	セレクトモーニング	クロワッサン・ごはん	ごはん・クリームおじりパン	シュガートースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・食パン
主菜			フルーツ盛り合わせ	厚焼き餅	ポテトサラダ	納豆・肉団子	ウィンナー・サラダ	ハッシュドポテト
副菜			コンソメスープ	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
			牛乳・ミルクメーク	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	Kcal		568	652	513	599	580	545
	主食	男の親子丼	鯛めし	ごはん	チーズカレー	ピラフ	ごはん	わかめごはん
	主菜	清まし汁	天ぷら盛り合わせ	ブルコキ風	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		みみうどん	麻婆春雨	ゼリー	ゼリー	サラダバイキング	かぼちゃの煮物
		漬物	サラダ	わらびもち	牛乳	サラダバイキング	フロッキーの和え物	
夕	Kcal	1223	1289	1048	1233	1058	1192	1094
	主食	ごはん	郷土料理	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	サケのバターしょうゆ焼	包焼きハンバーグ	包焼きハンバーグ	ハマチの塩焼き	豚しゃぶ	鶏の塩鍋	魚の揚げ煮
	副菜	卵豆腐	サラダ・温野菜	サラダ・温野菜	筑前煮	冷奴	メンチカツ	メンチカツ
トマトと雑魚のサラダ		コンソメスープ	コンソメスープ	キャベツと昆布の和え物	サラダ	サラダ	サラダ	
総カロリー		1077	1857	1299	1100	1197	1105	1170
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食	鯛茶漬け	クロワッサン・ごはん	ごはん・チョコチップメロン	ベーコントースト		
主菜			フルーチェ	納豆・味付けカツオフレーク	ジャーマンポテト			
副菜			野菜スープ	味噌汁	コンソメスープ			
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼	Kcal	577	563	615	589			
	主食	豚丼	ごはん	ひつまぶし	ポークカレー			
	主菜	清まし汁	鶏肉のホイル焼き	アジフライ	サラダバイキング			
	副菜		豆腐トマトサラダ	サラダ	プリン	牛乳		
		漬物	五目煮	キムチ				
夕	Kcal	1100	1082	1239	1203			
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	主菜	水餃子	魚の味噌煮	チキン南蛮	赤魚の天ぷら			
	副菜		タコのから揚げ	なすびの揚げ浸し	ツナじゃが	大根の煮物		
		サラダ	もやしの和え物	サラダ	白菜とかにかまの和え物			
総カロリー		1235	1232	1035	1170	0	0	0
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								
副菜								
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
夕	Kcal							
	主食							
	主菜							
	副菜							
総カロリー		0	0					
	夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	朝	主食						
主菜								