

月間献立表(26年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	7月7日
朝	主食	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・クロワッサン	ごはん・ゴマロール	ごはん・コーンフレーク		
	主菜	チキンナゲット	ソーセージ&オムレツ	肉団子の甘酢煮	ニラ玉炒め	コロッケ		
	副菜	出し巻き玉子	ミックスサラダ バイキング	納豆・きみとろ玉子	ハッシュドポテト	ほうれん草とベーコンのソテー		
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼	Kcal	751	730	804	736	787		
	主食	ごはん	カツカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめしらす)		
	主菜	きんぴら牛焼肉		白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味	キャベツミンチカツ	トマトとツナの塩柑橘サラダうどん		
	副菜	イカカツ	ハニーコールスローサラダ	揚げ茄子の素味	オクラのお浸し	エビフライ		
夕	副菜	切干大根のコールスロー	牛乳	シュウマイ	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え	ヤクルト		
		ほうれん草と麩の味噌汁	甘夏みかんゼリー	春雨スープ	赤だし味噌汁			
	Kcal	1,057	1034	959	971	987		
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
夜	主菜	和風おろしハンバーグ	豚ロースの塩麹焼き	チキンの香味揚げ	豚肉の生姜焼き	牛南蛮焼き		
	副菜	竹の子の土佐煮	なめ茸オクラ	そぼろ肉じゃが	アスパラのおかか和え	冷奴		
		ミニエクレア	小松菜のお浸し	コーンとブロッコリーのマヨソース	コンニャクごぼう	ポテトサラダ		
	Kcal	980	851	1,030	978	1,059		
総力	0	0	2,788	2,615	2,793	2,685	2,833	
夕食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー	
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
朝	主食	ごはん・オレンジデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・ゴマロール	ごはん・コーンフレーク
	主菜	ハム&オムレツ	照り焼きチキン	ベーコンポテトバーグ	焼きそば	野菜コロッケ	照焼き肉団子	生姜チキンバーグ
	副菜	ジャーマンポテト	春雨サラダ	目玉焼き	ポテトサラダ	納豆ときみとろたまご	出し巻き玉子	キャベツのおかか和え
		牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	Kcal	734	764	831	797	812	654	749
	主食	ピピンパ井	混ぜご飯(鮭わかめ)	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わさび京菜)
	主菜	ハム&オムレツ	鯛の一口竜田揚げ	フランクフルト	白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味	野菜かき揚げと竹輪天	イカ天ぶらうどん	
	副菜	竹輪のカレー揚げ	星のコロッケ	ハスのきんぴら	大根と胡瓜の和風サラダ	豚肉と野菜の中華和え	野菜のピリ辛トマト和え	ゆで卵
夕	副菜	オレンジ	冷やし中華	ミニフランク	牛乳	グレープフルーツ	パインゼリー	フレッシュ
		わかめスープ	七タゼリー	もずくとエノキの味噌汁	バナナ	春雨スープ	大根と松山あげ味噌汁	
	Kcal	875	977	961	994	781	845	978
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
夜	主菜	鶏肉のチーズピカタ	薬膳麻婆豆腐	ポークソテー和風ソース	牛肉と厚揚げの炊き合わせ	鶏肉のチリソースと白身魚フライ	肉豆腐	串カツ
	副菜	白菜とベーコンの炒め	焼き餃子	筑前煮	ひじきと切干大根のきんぴら	揚げ茄子	オニオンフライ	里芋の煮物
		ブロッコリーの胡麻和え	小松菜とひじきの胡麻和え	叩ききゅうりのゴマ塩和え	春巻	里芋のそぼろあんかけ	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え	切干し大根の甘酢漬け
	Kcal	922	988	972	1,008	974	1,034	983
総力	2,531	2,729	2,764	2,799	2,567	2,533	2,710	
夕食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー	
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
朝	主食	お茶漬け	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ホテルブレット	ごはん・ゴマロール	ごはん・コーンフレーク
	主菜	チキンナゲット	スバゲッティサラダ	スクランブルエッグ	オムレツ	ほうれん草とベーコンのソテー	鶏肉団子	目玉焼き風オムレツ
	副菜	若鶏の八幡巻	きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	ジャーマンポテト	納豆ときみとろたまご	焼きそば	大根とツナのサラダ
		梅干し・佃煮	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	Kcal	689	765	757	725	769	758	738
	主食	鶏の照り焼き丼	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)	カレー	ごはん	海鮮炒飯	混ぜご飯(ゆかり)
	主菜	水菜と豆腐のサラダ	八宝菜	焼きうどん	フィッシュフライ	鯛の味噌煮	鶏肉団子	とんこつ醤油らーめん
	副菜	わかめスープ	海老カツ	焼売のカレー揚げ	サラダバイキング	ハンパンジー	焼きそば	チキンカツ
夕	Kcal	798	861	977	914	979	957	1,013
	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	ポークピカタ オニオントマトソース	キチン南蛮	豆腐ハンバーグおろしほん酢	鶏ささみの衣揚げ	とんかつ	肉じゃが	牛肉のスタミナ炒め
	副菜	キャベツとコーンの炒め	根菜の田舎風	かぼちゃのカレー煮	白菜とチャーシューの炒め	ポテトサラダ	鶏唐揚げ	玉子豆腐
夜	Kcal	1,014	1,011	938	827	967	1,007	824
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
朝	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
夕	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
夜	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
朝	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
夕	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
夜	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
朝	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
夕	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
夜	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
朝	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
夕	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
夜	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
朝	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
夕	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
夜	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
朝	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
夕	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
夜	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
朝	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
夕	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
夜	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	若鶏の唐揚げ
	副菜	大根の梅マヨ和え	いんげん・柚子しょうゆ	小松菜とコーンのじゃこ和え	青じそ入パゲッティー	じゃが芋のニンニクおかか和え	春巻	ほうれん草のお浸し
朝	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	928	915
	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	鶏肉の生妻焼き丼	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	コンニャクごぼう	ビーマン肉詰めフライ	ナポリタン	デキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
夕	Kcal	908	1012	861	1,007	1,023	1,007	
	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	グリルチキン シャリアピンソース	酢豚	BBQチキン	カニクリームコロッケ タルタルソース	和風おろし豚焼肉	麻婆茄子	