

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
朝	主食 主菜	ごはん・ロールパン チキンナゲット	ごはん・食パン ソーセージ&オムレツ	ごはん・クロワッサン 肉団子の甘酢煮	ごはん・ゴマロール ニラ玉炒め	ごはん・ゴマロール コロッケ	ごはん・コーンフレーク(チョクリスピ)
	副菜	出し巻き玉子	ミックスサラダ バイキング	納豆・きみどろ玉子	ハッシュドポテト	牛乳	ほうれん草とベーコンのソテー
	Kcal	751	730	804	736	736	787
昼	主食 主菜	ごはん きんぴら牛焼肉	カツカレー	ごはん 白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味	ごはん ニラ玉炒め	ごはん トマトソースの塩柑橘サラダうどん	ごはん・コーンフレーク(わかめしらす)
	副菜	イカカツ 切干大根のコールスロー	ハニーコールスローサラダ	揚げ茄子の葉味	白菜とキャベツの辛子醤油和え	牛乳	野菜スープ
	Kcal	1,057	1,034	959	971	987	
夕	主食 主菜	ごはん 和風おろしハンバーグ	ごはん 豚ロースの塩麹焼き	ごはん チキンの香味揚げ	ごはん 豚肉の生姜焼き	ごはん 牛丼	ごはん
	副菜	竹の子の土佐煮 ミニエクレア	なめオクラ 小松菜のお浸し	そぼろ肉しおり コーンとブロッコリーのマヨソース	アスパラのおかか和え	冷奴	牛南蛮焼き
	Kcal	980	851	1,030	978	1,059	
総力ローリー	0	0	2,788	2,615	2,793	2,685	2,833
夜食	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 主菜	ごはん・オレンジデニッシュ ハム&オムレツ	ごはん・クロワッサン 照り焼きチキン	ごはん・食パン ベーコンボテトバーグ	ごはん・ミニメロンパン 野菜ロコック	ごはん・ゴマロール 照焼き肉団子	ごはん・コーンフレーク
	副菜	ジャーマンポテト 牛乳	目玉焼き 牛乳	ボテトサラダ	納豆ときみどろたまご	牛乳	牛南蛮焼き
	Kcal	734	764	831	797	812	749
昼	主食 主菜	ビビンバ丼 冷やし中華	混ぜご飯(鮭わかめ) 鯛の一口竜揚げ	ごはん チキンカレー	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き	ごはん 野菜を揚げて竹輪天	ごはん・コーンフレーク
	副菜	星のコロッケ オレンジ	星のコロッケ ミニワッフル	フランクフルト 牛乳	豚肉と胡瓜の和風サラダ	野菜のピリ辛トマト和え	イカ天ぶらうどん
	Kcal	875	977	961	994	781	978
夕	主食 主菜	ごはん 鶏肉のチーズピカタ	ごはん 薬膳麻婆豆腐	ごはん ボーケンソテーと風ソース	ごはん 牛肉と厚揚げの炊き合せ	ごはん 鶏肉のチリソースと白身魚フライ	ごはん 肉豆腐
	副菜	白菜とベーコンの炒め プロッコリーの胡麻和え	焼き餃子 小松菜とひじきの胡麻和え	祭前煮 叩ききゅうりのゴマ塩和え	ひじきと切干大根のきんぴら	揚げ茄子	オーブンフライ
	Kcal	922	988	972	1,008	974	983
総力ローリー	2,531	2,729	2,764	2,799	2,567	2,533	2,710
夜食	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 主菜	お茶漬け 若鶏の八幡巻	ごはん・クロワッサン チキンナゲット	ごはん・ロールパン スクランブルエッグ	ごはん・食パン オムレツ	ごはん・ホテルプレート ほうれん草とベーコンのソテー	ごはん・ゴマロール
	副菜	梅干し・佃煮 牛乳	スパゲッティサラダ 牛乳・ヨーグルト	きんぴらごぼう 牛乳	ジャーマンポテト 牛乳	鶏団子 納豆ときみどろたまご	目玉焼き風オムレツ
	Kcal	689	765	757	725	769	758
昼	主食 主菜	鶏の照り焼き丼 牛ステーキ	ごはん 牛ステーキ	混ぜご飯(わかめひじき) 焼きうどん	カレー フインシュフライ	ごはん 鶏の味噌煮	海鮮炒飯
	副菜	水菜と豆腐のサラダ オレンジジュース	10種の野菜スープ	焼壳のカレー揚げ	サラダバイキング	パンハンドル	混ぜご飯(ゆかり)
	Kcal	798	1,034	977	914	979	1,013
夕	主食 主菜	ごはん ポークピカタ オニオントマトソース	ごはん キキン南蛮	ごはん 豆腐ハンバーグおろしぽん酢	ごはん 鶏さみの衣揚げ	ごはん とんかつ	ごはん 肉じゃが
	副菜	キャベツヒョウコンの炒め イカとえのき茸の粒マスター和え	根菜の田舎風 インゲンの胡麻和え	かほちやのカレー煮	白菜とチャーチャーの炒め	ボテトサラダ	牛肉のスマニ炒め
	Kcal	1,014	1,011	938	827	967	824
総力ローリー	2,501	2,810	2,672	2,466	2,715	2,722	2,575
夜食	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20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
朝	主食 主菜	ごはん・オレンジデニッシュ 照り焼きチキン	ごはん・クロワッサン 春雨サラダ	ごはん・ロールパン ハッシュドボテト	ごはん・食パン 目玉焼き	ごはん・ホテルプレート 鶏の塩焼き	ごはん・ゴマロール
	副菜	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	キャベツのおかか和え	生姜チキンバーグ	ハッシュドボテト
	Kcal	743	838	807	748	771	806
昼	主食 主菜	豚肉の生姜焼き丼 コンニャクごぼう	食育の日	混ぜご飯(わかめ)	ポークカレー チキンカツ	ごはん デミトマハンバーグ	混ぜご飯(わかめひじき)
	副菜	もやしとわかめ中華サラダ にらと玉子のスープ	ナポリタン ミニエクレア	ナポリタン 海草とレタスのサラダ	クリームシチュー ハイの油林ソース	肉うどん 豆腐の南蛮漬け	肉うどん
	Kcal	908	1,012	861	1,007	1,023	1,007
夕	主食 主菜	ごはん グリルチキン シャリアピンソース	ごはん 酢豚	ごはん BBQチキン	ごはん カニクリームコロッケ タルタルソース	ごはん 和風おろし豚焼肉	ごはん 麻婆茄子
	副菜	大根の梅マヨ和え 竹の子の土佐煮	いんげん袖子しょうゆ 大学芋	小松菜とコンのじやこ和え じやが芋のカレー炒め	青じそスパゲッティー 水菜のお浸し	じゃが芋のニンニクおかか和え オクラのゴマ和え	若鶏の唐揚げ
	Kcal	965	1,020	971	1,047	939	915
総力ローリー	2,616	1,858	2,790	2,656	2,717	2,722	2,728
夜食	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27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
朝	主食 主菜	ごはん・ミニフランスパン ハム&オムレツ	ごはん・クロワッサン チキンナゲット	ごはん・ロールパン ベーコンボテトバーグ	ごはん・食パン 五目厚焼き玉子焼き	ごはん・ホテルプレート 肉団子	ごはん・コーンフレーク
	副菜	若鶏の八幡巻 牛乳	焼きそば	和風大根サラダ	春雨とキャベツのサラダ	納豆ときみどろたまご	ハッシュドボテト
	Kcal	773	850	775	720	821	
昼	主食 主菜	すき焼き丼 コーンとブロッコリーのマヨソース	チキンライス 串カツ	ミックスグリル グレーブフルーツ	チキンカレー ハニーコールスローサラダ	ごはん シュウマイ	いかの天ぷら辛葱ソース
	副菜	白菜と玉葱の味噌汁	にらと卵のスープ	切干大根とわさびの二杯酢	コーヒーゼリー	木曜日	野菜の天ぷら
	Kcal	915	832	1,023	894	1,007	915
夕	主食 主菜	ごはん 和風味噌カツ	ごはん かぼちゃのそぼろあん	チキンのフリット 香味トマトソース 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え	鶏肉の胡麻味噌照り焼き 焼き餃子	ごはん 牛乳	牛南蛮焼き
	副菜	冷奴	ひじきの胡麻サラダ	茄子の揚げ出し	里芋のそぼろあんかけ	牛乳	竹輪の天ぷら
	Kcal	992	985	1,012	944	983	915
総力ローリー	2,680	2,667	2,810	2,558	2,811		
夜食	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		