

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			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(チョコクリスピー)
	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
	Kcal			牛乳 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 大根ともやし味噌汁	牛乳 お吸い物	牛乳 白菜と玉葱の味噌汁	牛乳 野菜スープ
昼	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	揚げ茄子の美味	オクラのお浸し	エビフライ
	Kcal			切干大根のコールスロー ほうれん草と麩の味噌汁	牛乳 甘夏みかんゼリー	シュウマイ 春雨スープ	煮し鶏とキャベツの辛子醤油和え 赤だし味噌汁	ヤクルト
夕	主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	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	豚肉の生妻焼き	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
	Kcal			ミニエクレア キャベツと玉葱のスープ	小松菜のお浸し 玉葱と松山あげの味噌汁	コーンとブロッコリーのマヨソース 大根とワカメの味噌汁	コンニャクごぼう なすと麩の味噌汁	ポトサラダ じゃがいもと玉葱味噌汁
総力ロリー		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	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
	Kcal	牛乳 キャベツとうず巻き麩の味噌汁	牛乳・ヨーグルト じゃが芋とワカメの味噌汁	牛乳 キャベツと玉葱の味噌汁	牛乳 わかめと玉葱の卵スープ	牛乳 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 ほうれん草と玉葱の味噌汁	牛乳 コーンスープ
昼	主食	ピビンパ丼	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		冷やし中華	鯖の一口電田揚げ	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
	Kcal	オレンジ わかめスープ	七タゼリー	ミニフランクフルト もずく&エノキの味噌汁	牛乳 バナナ	グレープフルーツ 春雨スープ	ハインゼリー 大根と松山あげ味噌汁	フレッシュ
夕	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	鶏肉のチーズヒカタ	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
	Kcal	フロッコリーの胡麻和え コーンと玉葱のスープ	小松菜とひじきの胡麻和え 中華たまごスープ	叩ききゅうりのゴマ塩和え 赤だし味噌汁	春巻 小松菜としめじ味噌汁	里芋のそぼろあんかけ お吸い物	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 小松菜となめこの味噌汁	切干し大根の甘酢漬け ほうれん草と麩の味噌汁
総力ロリー		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	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	スパゲティサラダ	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
	Kcal	梅干し・佃煮 牛乳	牛乳・ヨーグルト じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 コーンスープ	牛乳 もやしとキャベツの味噌汁	牛乳 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 小松菜となめこの味噌汁	牛乳 じゃが芋と人参の味噌汁
昼	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		牛ステーキ	焼きうどん	フィッシュフライ	鯖の味噌煮		とんこつ醤油らーめん
	副菜	水菜と豆腐のサラダ	10種の野菜スープ	焼売のカレー揚げ	サラダバイキング	ハンパンジー	ミニハンバーグ	チキンカツ
	Kcal	わかめスープ	オレンジジュース	リンゴゼリー ワカメスープ	スイカ 牛乳	海老フリッター 玉葱と油揚げの味噌汁	いちごゼリー 豆腐とねぎの生妻スープ	スイートポテト
夕	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	ポークビカタ 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	どんかつ	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
	Kcal	インゲンの胡麻和え 大根と玉葱の味噌汁	インゲンの粒マスタード和え 茄子と松山あげの味噌汁	コーンとブロッコリーのマヨソース もずく&エノキの味噌汁	小松菜の胡麻和え わかめスープ	蓮根と竹輪のきんぴら ほうれん草とうず巻麩の味噌汁	叩ききゅうりのゴマ塩和え もやしとインゲンの味噌汁	中華ごま団子 コーンと玉葱のスープ
総力ロリー		1,014	1,011	938	827	967	1,007	824
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	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	照り焼きチキン	ニラ玉炒め	鶏団子	ハム&オムレツ	肉じゃがコロッケ	鮭の塩焼き	ハッシュドポテト
	副菜	春雨サラダ	ハッシュドポテト	目玉焼き	キャベツのおかか和え	納豆ときみとろたまご	生姜チキンバーグ	出し巻き玉子
	Kcal	牛乳 キャベツと松山あげの味噌汁	牛乳・ヨーグルト 白菜とわかめの味噌汁	牛乳 大根と玉葱の味噌汁	牛乳 もやしとインゲンの味噌汁	牛乳 ポテトと人参のスープ	牛乳 大根と玉葱の味噌汁	牛乳 豆腐とワカメの味噌汁
昼	主食	豚肉の生妻焼き丼	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)
	主菜			オポリタン	チキンカツ	クリームシチュー	デミタマハンバーグ	肉うどん
	副菜	コンニャクごぼう	もやしとわかめ中華サラダ	ピーマン肉詰めフライ	海草とレタスのサラダ バイキング	いかの油淋ソース	豆腐の南蛮漬け	野菜の天ぷら
	Kcal	にらと玉子のスープ	ハンバーグゼリー	ミニエクレア ハンバーグスープ	牛乳 スイカ	プリン(卵不使用)	切干し大根の甘酢漬け ベーコンとキャベツのスープ	甘夏みかんゼリー
夕	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	BBO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
	Kcal	竹の子の土佐煮 もやしとインゲンの味噌汁	大学芋 豆腐とねぎの生妻スープ	じゃが芋のカレー炒め 春雨スープ	水菜のお浸し わかめスープ	オクラのゴマ和え 白菜と松山あげの味噌汁	小松菜のなめ茸おろし わかめと玉葱の卵スープ	さつま芋のレモン煮 巻き麩となめこの味噌汁
総力ロリー		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	ごはん・ミニフランスパン	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		
	主菜	ハム&オムレツ	チキンナゲット	ベーコンポテトバーグ	五目厚焼き玉子焼き	肉団子の甘酢煮		
	副菜	若鶏の八幡巻	焼きそば	和風大根サラダ	春雨とキャベツのサラダ	納豆ときみとろたまご		
	Kcal	牛乳 豆腐とうず巻き麩の味噌汁	牛乳・ヨーグルト もやしとわかめの味噌汁	牛乳 豆腐とねぎの味噌汁	牛乳 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 大根と松山あげの味噌汁		
昼	主食	すき焼き丼	チキンライス	ごはん	チキンカレー	ごはん		
	主菜			ミックスグリル	小海老フライ	いかの天ぷらピリ辛葱ソース		
	副菜	コーンとブロッコリーのマヨソース	串カツ	ブロッコリーの胡麻和え	ハニーコールスローサラダ	シュウマイ		
	Kcal	プチシュー 白菜と玉葱の味噌汁	グレープフルーツ にらと卵のスープ	切干大根とわかめの二杯酢 ミネストローネ	コーヒーゼリー 牛乳	ほうれん草のお浸し 中華たまごスープ		
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	主菜	和風味噌カツ	カレイのフリット 香味トマトソース	回鍋肉	鶏肉の胡麻味噌照り焼き	牛南蛮焼き		
	副菜	かぼちゃのそぼろあん	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え	焼き餃子	里芋のそぼろあんかけ	竹輪の天ぷら		
	Kcal	冷奴 茄子と玉葱の味噌汁	ひじきの胡麻サラダ ほうれん草と麩の味噌汁	茄子の揚げ出し 巻き麩となめこの味噌汁	コンニャクごぼう お吸い物	めかふの土佐酢かけ 小松菜と麩の味噌汁		
総力ロリー		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		