

献立予定表（ 7 月度）

	日曜日 7月26日	月曜日 7月27日	火曜日 7月28日	水曜日 7月29日	木曜日 7月30日	金曜日 7月31日	土曜日 8月1日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0
	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0
	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0
	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
朝食					ごはん ホテルパン 肉団子 味噌汁 牛乳	ごはん ホワイトブレッド 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ランチパック(ツナ) ごはん スコッチエッグ パンプキンスープ 牛乳
					603	657	583
					ごはん 照り焼きチキン サラダ 大学芋 清まし汁	ごはん キムチ入りチゲ鍋風 餃子 サラダ	わかめごはん ぶっかけうどん 磯辺揚げ
					956	1002	913
				ごはん 麻婆豆腐 春巻き サラダ	ごはん 焼きうどん メンチカツ ふりかけ	ごはん 鯖の竜田揚げ 肉じゃが 胡瓜の酢の物 ふりかけ	ハヤシライス サラダバイキング デザート
総カロリー 夜食	0	0	0	1095 1095	1081 2640	996 2655	1056 2552
	8月23日	8月24日	8月25日	鶏肉の竜田揚げ丼 8月26日	豚肉の焼肉丼 8月27日	カレーライス 8月28日	てりやきバーガー 8月29日
朝食	ごはん 目玉焼き 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ごはん マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん マーブルパン 厚焼き玉子 白味噌汁 牛乳	ピザトースト ごはん ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ホテルパン つくねの照り焼き 韓国風スープ 牛乳	ごはん ホワイトブレッド 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	マラーカオ ごはん ハッシュドポテト 卵スープ 牛乳
	538	588	613	604	611	637	598
	豚丼 赤だし 漬物	オムライス エビフライ サラダ コンソメスープ ジュース	ごはん 魚の照り焼き 金平ごぼう サラダ 清まし汁	ボークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 ひじきの煮物 中華和え	五穀米 魚の塩焼き 南瓜の煮付け 枝豆 豚汁	ゆかりごはん キトマ麺 小籠包
	963	1108	998	1250	1026	1022	980
	ごはん タンドリーチキン ミニグラタン ミモザサラダ	ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ レアチーズケーキ	ごはん からあげ もやしの雑魚煮 三色和え プチりんごケーキ	ごはん 八宝菜 野菜コロッケ サラダ ゼリー(杏仁豆腐)	ごはん クリームシチュー ミニピザ サラダ マンゴープリン	郷土料理 奈良県 茶飯 飛鳥なべ もみうり くずもち	ごはん 魚の煮付け 豚串カツ 胡麻和え
総カロリー 夜食	1001 2502	1081 2777	1110 2721	1096 2950	1050 2687	1058 2717	977 2555
	冷やしきつねうどん	てりやきバーガー	冷やしぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
朝食	ごはん じゃこ天 けんちゃん汁 牛乳	ランチパック(クッキークリーム) ごはん スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳					
	630	570					
	かきあげ丼 清まし汁 漬物	ごはん 魚の味噌煮 肉じゃが オニオンボン酢 赤だし					
	1057	967					
	ごはん 肉団子と野菜のスープ ミートオムレツ サラダ	ひつまぶし アジフライ 白菜キムチ					
総カロリー 夜食	1038 2725	1026 2563	0	0	0	0	0
	冷やしきつねうどん	親子丼					