

献立予定表(7月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	6月30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
朝食	ホットケーキ	ごはん	ごはん	きな粉トースト	ごはん	ジャムパン	ごはん
	ごはん	納豆	バターロール	ごはん	穀物ロール	ごはん	バターロール
	アメリカンドッグ	温泉卵	厚焼き卵	スクランブルエッグ	温泉卵	ボテカッパグラタン	目玉焼き
	コンソメスープ	豚汁	鮭の塩焼き	コンソメスープ	つくねの照り焼き	ヨーグルト	フルーツ
	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳	味噌汁	コーンスープ	味噌汁
	509	784	656	419	647	707	641
昼食	バーベキュー丼	ごはん	ごはん	夏野菜カレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	トマトスパゲッティー	豚肉のネギ塩焼き	サラダバイキング	白身魚のカレー炒め	豚肉のカレー炒め	冷やし中華
	わかめスープ	エビフライ	ボトもち(カマンペールチーズ)	デザート	野菜炒め	小松菜と厚揚げの煮物	肉巻き
	付け野菜	ジユース	胡瓜の酢物	牛乳	マカロニサラダ	フルーツ	ふりかけ
	1267	1346	1247	1214	956	1280	1093
夕食	ごはん	菜飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉の味噌焼き	サバの童田揚げ	とり足	豚ロースの生姜焼き	こま塩唐揚げ	煮込みハンバーグ	グリルチキン
	切干大根の煮物	じゃが芋と豚肉の照り煮	キヤベツとハムの炒め物	もやし炒め	大根の味噌煮	グラッセ	ポークビーンズ
	コールスローサラダ	オニオンポン酢	フルーツ	わらび餅	ほうれん草のおかか和え	カルボナーラサラダ	ツナゴマサラダ
	味噌汁					七タデザート	
	1225	1260	1237	1048	1149	1026	1356
総計	3001	3390	3140	2681	2752	3013	3090
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	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
朝食	チョコフレーク	ごはん	ごはん	フレンチトースト	ごはん	チョコねじりパン	ごはん
	ごはん	納豆	バターロール	ごはん	あんパン	ごはん	食パン
	ミニハンバーグ	温泉卵	さつま揚げ	フルーツポンチ	納豆	ウインナー	肉豆腐
	中華スープ	けんちん汁	ミートボール	パンフキンスープ	だし巻き卵	ヨーグルト	フルーツ
	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳	豚汁	コンソメスープ	味噌汁
	404	702	631	428	774	459	777
昼食	ビビンバ丼	ふりかけごはん	ごはん	カツカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	温泉卵	サバのかば焼き	豚肉の焼肉ソース炒め	サラダバイキング	チキンチャップ	グラタン	冷やしサラダうどん
	わかめスープ	肉じゃが	切干大根のピリ辛炒め	デザート	野菜の甘酢炒め	フライドチキン	磯辺揚げ
	小松菜の和え物	フルーツ	牛乳	辛し和え	付け野菜	付け野菜	ふりかけ
	味噌汁						中華スープ
	963	1440	1376	1162	1321	1025	1271
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚ロースのおろしソース	クリームシチュー	鶏肉のキムチ焼き	豚肉の柳川風	豚バラのバター醤油ダレ	からあげ	アヒの南蛮漬け
	きのこスパゲッティー	ミニピザ	レタスと卵の炒め物	つくねチーズ(たれ)	塩焼きそば	麻婆春雨	豚肉と里芋煮物
	ごぼうサラダ	付け野菜	トマトサラダ	付け野菜	ミモザサラダ	フルーツ	枝豆
	デザート				ジュース		デザート
	1074	1335	1265	1527	1367	1361	1100
総計	2441	3477	3272	3117	3462	2845	3148
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	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
朝食	パイキング	ごはん	ごはん	ツナトースト	ごはん	コッペパン(ジャム & マーガリン)	ごはん
	チキンナゲット・フライドポテト	納豆	バターロール	クリームパン	ごはん	バターロール	
	だし巻き卵・ウインナー	温泉卵	厚焼き卵	フレーチェ	温泉卵	ジャーマンポテト	野菜つくね
	サラダバイキング・フルーツ	豚汁	チキンのパン粉焼き	中華スープ	コロッケ	ヨーグルト	フルーツ
	味噌汁	牛乳	味噌汁	牛乳	ギムチスープ	ボタージュ	味噌汁
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
	887	784	662	461	717	728	722
昼食	豚丼丼	ごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん	食育 精進料理	わかめごはん
	漬物	サバの味噌煮	ミートスパゲッティー	サラダバイキング	ブルゴギ風	豆腐ステーキ	ジャージャー麺
	すまし汁	高野豆腐のそぼろ煮	かにクリームコロッケ	デザート	ごま団子	ミニトマト	肉焼売
		小松菜の梅ちりめん和え	付け野菜	牛乳	春雨酢物	茄子の揚げ浸し	ふりかけ
	かき玉汁	ジュース				味噌汁	りんごシャーベット
	1415	1072	1560	1156	1322	1070	1165
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	
	鶏肉のサルサソース	チーズハンバーグ	酢豚	照り焼きチキン	魚の天ぷら	ボトフ	漬物
	白菜のコンソメ煮	ウインナー	肉まん	ミニおでん	煎り鶏	かぼちゃコロッケ	サラダバイキング
	フルーツ	フライドポテト	サラダバイキング	カルボナーラサラダ	ゆかり和え	付け野菜	デザート
	ゼリー				味噌汁		
	1122	1273	1165	1196	1174	1113	1174
総計	3424	3129	3387	2813	3213	2911	3061
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	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
朝食	チョコチップメロンパン	鮭茶漬け	ごはん	ホットドッグ	ごはん	揚げパン	ごはん
	ごはん	漬物	バターロール	レーズンパン	ごはん	食パン	
	フランクフルト	ウインナー	温泉卵	ヨーグルト	納豆	スコッチエッグ	照り焼きチキン
	コンソメスープ	牛乳	豚汁	コーンスープ	ツナマヨ	ヨーグルト	フルーツ
	牛乳		牛乳	牛乳	味噌汁	中華スープ	味噌汁
	575	890	766	463	745	540	727
昼食	男の親子丼	ごはん	とろろごはん	ビーフカレー	ごはん	チャーハン	ごはん
	漬物	ホイコーロー	サバの塩焼き	サラダバイキング	チンジャオロース	八宝菜	鶏薬味そうめん
	味噌汁	桃まん	肉じゃが	デザート	大学芋	サラダバイキング	天ぶら
		ハムと胡瓜の和え物	豆腐と納豆の和え物	牛乳	ナムル	デザート	ふりかけ
	1245	1396	1063	1098	1132	989	751
夕食	ごはん	郷土料理	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚ロースの照り焼き	ごはん	鶏肉のさっぱり大根	具だくさんトマトスープ	焼きそば	焼肉風唐揚げ	鮭のクリームソース
	さつま芋の甘煮	盛岡冷麺	金平ごぼう	やわらか豚ヒレカツ	小龍包	五目煮	ビーフンソテー
	カルボナーラサラダ	ミニ春巻き	スパゲッティサラダ	付け野菜	サラダバイキング	フルーツ	ササミと胡瓜の和え物
	サラダバイキング	デザート					
	1299	1300	1294	1144	1006	1251	926
総計	3119	3586	3123	2705	2883	2780	2404
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯					
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
朝食	ホットケーキ	ごはん	ごはん	シュガートースト			
	ごはん	納豆	バターロール	ごはん			
	アメリカンドッグ	温泉卵	豚肉の角煮	ミートボール			
	パンブキンスープ	豚汁	厚焼き卵	コンソメスープ			
	牛乳	牛乳	けんちん汁	牛乳			
	511	721	744	875			
昼食	豚肉のネギ塩丼	ごはん	ごはん	チーズカレー			
	漬物	ミートグラタン	豚肉と卵の炒め物	サラダバイキング			
	味噌汁	チキンのオーブン焼き	ひじき煮	デザート			
		付け野菜	フルーツ	牛乳			
		わかめスープ					
	1316	1212	1250	1227			
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	タンドリーチキン	とんかつ	魚の照り焼き	ハンバーグ			
	ジャーマンポテト	里芋の					