

献立予定表（7月度）

	日曜日 6月30日	月曜日 7月1日	火曜日 7月2日	水曜日 7月3日	木曜日 7月4日	金曜日 7月5日	土曜日 7月6日
朝食	ホットケーキ ごはん アメリカンドッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール 厚焼き卵 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 つくねの照り焼き 味噌汁 牛乳	ジャムパン ごはん ポテトカップグラタン ヨーグルト コンソスープ 牛乳	ごはん バターロール 目玉焼き フルーツ 味噌汁 牛乳
	509	784	656	419	647	707	641
	バーベキュー丼 漬物 わかめスープ	ごはん トマトスパゲッティー エビフライ 付け野菜 ジュース	ごはん 豚肉のネギ塩焼き ポテもち(カマンベールチーズ) 胡瓜の酢物	夏野菜カレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 白身魚の焼肉ソース 野菜炒め マカロニサラダ 卵スープ	ごはん 豚肉のカレー炒め 小松菜と厚揚げの煮物 フルーツ	ごはん 冷やし中華 肉巻き ふりかけ
	1267	1346	1247	1214	956	1280	1093
	ごはん 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 コールスローサラダ	菜飯 サバの竜田揚げ じゃが芋と豚肉の照り煮 オニオンボン酢 味噌汁	ごはん とり足 キャベツとハムの炒め物 フルーツ	ごはん 豚ロースの生姜焼き もやし炒め わらび餅	ごはん ごま塩唐揚げ 大根の味噌煮 ほうれん草のおかか和え	ごはん 煮込みハンバーグ グラッセ カルボナーラサラダ セタデザート	ごはん グリルチキン ポークビーンズ ツナゴマサラダ
総カロリー	1225	1260	1237	1048	1149	1026	1356
夜食	3001	3390	3140	2681	2752	3013	3090
	きつねうどん 7月7日	焼豚卵飯 7月8日	照り焼きバーガー 7月9日	鶏肉の竜田揚げ丼 7月10日	ぶっかけうどん 7月11日	カレーライス 7月12日	豚肉の焼肉丼 7月13日
朝食	チョコフレーク ごはん ミニハンバーグ 中華スープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 けんちん汁 牛乳	ごはん バターロール さつま揚げ ミートボール 味噌汁 牛乳	フレンチトースト ごはん フルーツポンチ パンブキンスープ 牛乳	ごはん あんパン 納豆 だし巻き卵 豚汁 牛乳	チョコねじりパン ごはん ウィンナー ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん 食パン 肉豆腐 フルーツ 味噌汁 牛乳
	404	702	631	428	774	459	777
	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ	ふりかけごはん サバのかば焼き 肉じゃが 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉ソース炒め 切干大根のピリ辛炒め フルーツ	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チキンチャップ 野菜の甘酢炒め 辛し和え	ごはん グラタン フライドチキン 付け野菜 中華スープ	ごはん 冷やしサラダうどん 磯辺揚げ ふりかけ
	963	1440	1376	1162	1321	1025	1271
	ごはん 豚ロースのおろしソース きのこスパゲッティー ごぼうサラダ	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜 デザート	ごはん 鶏肉のキムチ焼き レタスと卵の炒め物 トマトサラダ	ごはん 豚肉の柳川風 つくねチーズ(たれ) 付け野菜	ごはん 豚バラのバター醤油ダレ 塩焼きそば ミモザサラダ ジュース	ごはん からあげ 麻婆春雨 フルーツ	ごはん アジの南蛮漬け 豚肉と里芋煮物 枝豆 デザート
総カロリー	1074	1335	1265	1527	1367	1361	1100
夜食	2441	3477	3272	3117	3462	2845	3148
	きつねうどん 7月14日	焼豚卵飯 7月15日	照り焼きバーガー 7月16日	鶏肉の竜田揚げ丼 7月17日	ぶっかけうどん 7月18日	カレーライス 7月19日	豚肉の焼肉丼 7月20日
朝食	バイキング ごはん チキンナゲット・フライドポテト だし巻き卵・ウィンナー サラダバイキング・フルーツ 味噌汁 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール 厚焼き卵 チキンのパン粉焼き 味噌汁 牛乳	ツナトースト ごはん フルーツ 中華スープ 牛乳	ごはん クリームパン 温泉卵 コロケ キムチスープ 牛乳	コッペパン(ジャム＆マーガリン) ごはん ジャーマンポテト ヨーグルト ポタージュ 牛乳	ごはん バターロール 野菜つくね フルーツ 味噌汁 牛乳
	887	784	662	461	717	728	722
	豚卵丼 漬物 すまし汁	ごはん サバの味噌煮 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜の梅ちりめん和え かき玉汁	ごはん ミートスパゲッティ かにクリームコロッケ 付け野菜 ジュース	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ブルコギ風 ごま団子 春雨酢物	食育 精進料理 わかめごはん 豆腐ステーキ ミニトマト 茄子の揚げ浸し 味噌汁 りんごシャーベット	ごはん ジャージャー麺 肉焼売 ふりかけ
	1415	1072	1560	1156	1322	1070	1165
	ごはん 鶏肉のサルサソース 白菜のコンソメ煮 フルーツ	ごはん チーズハンバーグ ウィンナー フライドポテト コンソープ ゼリー	ごはん 酢豚 肉まん サラダバイキング	ごはん 照り焼きチキン ミニおでん カルボナーラサラダ	ごはん 魚の天ぷら 煎り鶏 ゆかり和え 味噌汁	ごはん ポトフ かぼちゃコロッケ 付け野菜	ハヤシライス 漬物 サラダバイキング デザート
総カロリー	1122	1273	1165	1196	1174	1113	1174
夜食	3424	3129	3387	2813	3213	2911	3061
	きつねうどん 7月21日	焼豚卵飯 7月22日	照り焼きバーガー 7月23日	鶏肉の竜田揚げ丼 7月24日	ぶっかけうどん 7月25日	カレーライス 7月26日	豚肉の焼肉丼 7月27日
朝食	チョコチップメロンパン ごはん フランクフルト コンソメスープ 牛乳	鮭茶漬け 漬物 ウィンナー 牛乳	ごはん バターロール 温泉卵 つくねチーズ 韓国風スープ 牛乳	ホットドッグ ごはん ヨーグルト コンソープ 牛乳	ごはん レーズンパン 納豆 ツナマヨ 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん スコッチエッグ ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん 食パン 照り焼きチキン フルーツ 味噌汁 牛乳
	575	890	766	463	745	540	727
	男の親子丼 漬物 味噌汁	ごはん ホイコーロー 桃まん ハムと胡瓜の和え物	とろろごはん サバの塩焼き 肉じゃが 豆腐と納豆の和え物	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チンジャオロース 大学芋 ナムル	チャーハン 八宝菜 サラダバイキング デザート	ごはん 鶏菜味そうめん 天ぷら ふりかけ
	1245	1396	1063	1098	1132	989	751
	ごはん 豚ロースの照り焼き さつま芋の甘煮 カルボナーラサラダ	郷土料理 ごはん 盛岡冷麺 ミニ春巻き サラダバイキング デザート	ごはん 鶏肉のさっぱり大根 金平ごぼう スパゲッティサラダ	ごはん 具だくさんトマトスープ やわらか豚ヒレカツ 付け野菜	ごはん 焼きそば 小籠包 サラダバイキング	ごはん 焼肉風唐揚げ 五目煮 フルーツ	ごはん 鮭のクリームソース ビーフンソテー ササミと胡瓜の和え物
総カロリー	1299	1300	1294	1144	1006	1251	926
夜食	3119	3586	3123	2705	2883	2780	2404
	きつねうどん 7月28日	焼豚卵飯 7月29日	7月30日	7月31日			
朝食	ホットケーキ ごはん アメリカンドッグ パンブキンスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール 豚肉の角煮 厚焼き卵 けんちん汁 牛乳	シュガートースト ごはん ミートボール コンソメスープ 牛乳			
	511	721	744	875			
	豚肉のネギ塩丼 漬物 味噌汁	ごはん ミートグラタン チキンのオープン焼き 付け野菜 わかめスープ	ごはん 豚肉と卵の炒め物 ひじき煮 フルーツ	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳			
	1316	1212	1250	1227			
	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 白菜とカニカマの和え物	ごはん とんかつ 里芋の煮物 フルーツ	ごはん 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ チキンナゲット 海藻サラダ ポタージュ			
総カロリー	1222	1559	1029	1133			
夜食	3049	3492	3023	3235	0	0	0
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食							

☆献立について☆

◆朝食

・毎週月曜日・火曜日・木曜日・土曜日は**ごはんの日**！！
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週日曜日・水曜日・金曜日は**パンの日**！！
パン食に合わせたおかずとなっております。