

				令和03年07月01日(木)	令和03年07月02日(金)	令和03年07月03日(土)	令和03年07月04日(日)				
朝				御飯 味噌汁(アサリ・畑菜) 厚焼き玉子 納豆 ヨーグルト	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ジャーマンポテト ブロッコリーのサウザンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁(茄子・葉) 和風チャンプル 白菜のごま和え ヤクルト				
昼				十五穀米 清汁(花麩・葉) さけの味噌焼き 大根と昆布の炒め煮 青菜の辛子和え	チキンカレー コンソメスープ(モヤシ・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯 コンソメスープ(卵・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 味噌汁(ツレ・シロ) 赤魚の揚げ煮 ささみともやしの炒め インゲンの三杯酢				
おやつ				いちごムース	バームロール	ココアワッフル	ハッピーターン				
夕				御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 三色和え フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鱈の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め ぶどうゼリー	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 ピーチゼリー				
栄養 価				エネルギー	1463kcal	エネルギー	1649kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1558kcal
				蛋白質	64.6g	蛋白質	55.9g	蛋白質	60.8g	蛋白質	60.6g
				脂質	35g	脂質	49.2g	脂質	46.3g	脂質	40.9g
				食塩	8.1g	食塩	7.5g	食塩	7.9g	食塩	8.1g

	令和03年07月05日(月)		令和03年07月06日(火)		令和03年07月07日(水)		令和03年07月08日(木)		令和03年07月09日(金)		令和03年07月10日(土)		令和03年07月11日(日)	
朝	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト		食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおわさびマヨネーズ和え ヤクルト		食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 白菜の青じそサラダ ヤクルト	
昼	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し ババロア		御飯 つみれ汁 豆腐とえびの旨煮 春巻き ほうれん草の和え物		☆七夕☆ 七夕そうめん かき揚げ・いとより天 オクラのポン酢和え お星様ゼリー		ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)		御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カリフラワーのマリネ		御飯 豚汁 鶏の味噌マヨ焼き 焼きビーフン フルーツ(リンゴ缶)		御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 かぶのコンソメ煮 パンプキンサラダ	
おやつ	カステラ		フルーチェ		上用饅頭		抹茶ワッフル		シュークリーム		たいやき		ぼたぼた焼き	
夕	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 もやしとほうれん草のサラダ		御飯 味噌汁(芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー		御飯 コンソメスープ(春雨・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(みかん缶)		御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 白身魚のグリーンソースがけ 冬瓜のくず煮 煮豆(うぐいす豆)		御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー		御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの山椒焼き 昆布と里芋の煮物 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ		御飯 コンソメスープ(冬瓜・青菜) ホキムニエル レンコンの炒め旨煮 うぐいす豆	
栄	エネルギー	1673kcal	エネルギー	1407kcal	エネルギー	1401kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1504kcal	エネルギー	1459kcal
養	蛋白質	54.6g	蛋白質	61.4g	蛋白質	48.1g	蛋白質	48.5g	蛋白質	57.1g	蛋白質	56.7g	蛋白質	54g
価	脂質	52g	脂質	28.7g	脂質	27.1g	脂質	38.8g	脂質	40.3g	脂質	37.9g	脂質	32.9g
	食塩	8.3g	食塩	8.2g	食塩	8.6g	食塩	8g	食塩	7.5g	食塩	7.8g	食塩	7.9g

	令和03年07月12日(月)		令和03年07月13日(火)		令和03年07月14日(水)		令和03年07月15日(木)		令和03年07月16日(金)		令和03年07月17日(土)		令和03年07月18日(日)	
朝	食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯		食パン	
	スプレッド(ブルーベリー)		味噌汁(ナメコ・青菜)		味噌汁(南瓜・万能)		スプレッド(いちご)		味噌汁(高野・畑菜)		味噌汁(揚げ・ワカメ)		スプレッド(アブリコット)	
	ウインナーとキャベツソテー		鮭の塩焼き		ちくわと小松菜の煮びたし		スクランブルエッグ		鱈の塩焼き		つみれの煮物		スナッフエンドウとペーコンのソテー	
	マカロニサラダ		キャベツのサウザン和え		納豆		牛蒡のサラダ		春菊のわさび和え		春菊の和え物		フレンチサラダ	
フルーツ(パイン缶)		ジョア		ヨーグルト		フルーツ(カクテル缶)		ジョア		ジョア		フルーツ(ミカン缶)		
牛乳						牛乳						牛乳		
昼	御飯		カニ風味丼		御飯		えだ豆ご飯		御飯		御飯		野菜ラーメン	
	味噌汁(エノキ・春菊)		味噌汁(エノキ・コマツナ)		コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ)		清汁(アサリ・ネギ)		味噌汁(豆腐・なめこ)		味噌汁(サツマ芋・万能)		中華盛り合わせ	
	鯖の葱焼き		高野豆腐と冬瓜の煮物		タンドリーチキン		筑前煮		豚肉ともやしの塩麹炒め		鮭の野菜あんかけ		フルーツ缶(カクテル)	
	畑菜の煮びたし		ブロッコリーのサラダ		じゃがいものたらこマヨ和え		白和え		炊き合わせ		茄子の煮物			
れんこんとひじきのごまサラダ				春雨とツナのサラダ		ピーチゼリー		キャベツのお浸し		キャベツのからし和え				
おやつ	アイス		豆花		味噌饅頭		メロンパン		和のパンケーキ		エクレア		まがりせんべい	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		キャロットライス		ゆかりご飯		御飯	
	たまごスープ		中華スープ(青菜・エノキ)		清汁(花麩・サヤ)		コンソメスープ(白菜・人参)		コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)		味噌汁(南瓜)		清汁(素麺・シロネ)	
	チキンのホワイトソースがけ		肉団子の甘酢あん		ぶりの香味焼き		メルルーサのムニエル		スペイン風オムレツ		擬制豆腐		豚肉の味噌炒め	
	さつま芋のオレンジ煮		カフラワーとしめじのカレーソテー		里芋の含め煮		車麩の煮物		ブロッコリーのレモン和え		青菜と椎茸の煮浸し		ブロッコリーの中華和え	
ブロッコリーの青じそ和え		いちごゼリー		フルーツ(ミカン缶)		煮豆(黒豆)		フルーツ(リンゴ缶)		マスカットゼリー		煮豆(白花豆)		
栄 養 価	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1344kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1411kcal
	蛋白質	60.3g	蛋白質	50.1g	蛋白質	57.7g	蛋白質	61.5g	蛋白質	57.7g	蛋白質	60.2g	蛋白質	55.4g
	脂質	42.6g	脂質	22.3g	脂質	37g	脂質	32.2g	脂質	36.3g	脂質	31.3g	脂質	36.8g
	食塩	7.5g	食塩	8g	食塩	8g	食塩	7.5g	食塩	7.4g	食塩	8.1g	食塩	8g

	令和03年07月19日(月)		令和03年07月20日(火)		令和03年07月21日(水)		令和03年07月22日(木)		令和03年07月23日(金)		令和03年07月24日(土)		令和03年07月25日(日)	
朝	御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト		御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり かぶのゆかり和え ジョア		食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんと冬瓜の煮物 卵の花 ジョア		御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊の梅和え ヤクルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) マカロニと大豆チリソース煮 イタリアンサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのマヨサラダ ジョア	
昼	御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) タラのトマトソースがけ 白菜とチキンのサウザンサラダ フルーツ(白桃缶)		御飯 味噌汁(サツマ芋・豆苗) すき焼き風 南瓜の含め煮 春雨サラダ		御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ		御飯 味噌汁(里芋・葉) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 カラフルサラダ		御飯 味噌汁(ワカメ・豆苗) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのピリ辛炒め フルーツ(みかん缶)		御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ つみれと冬瓜の煮物 抹茶ゼリー		ご飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう キャベツのサウザン和え	
おやつ	かすてら饅頭		おはぎ		プリンムース		黒糖饅頭		どら焼き		ドームケーキ		水まんじゅう	
夕	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー		御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとササミの和風サラダ 煮豆(黒豆)		チャーハン 中華スープ(ワンタン・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン		御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(みかん缶)		御飯 中華スープ(卵・ハゼ) 牛肉の韓国風炒め ナムル ゆずムース		炊き込みご飯 清汁(ネギ・人参) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)		いなり寿司 清汁(ツレ・畑菜) れんこんの挟み揚げ ほうれん草のおかか和え	
栄	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1352kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1463kcal
養	蛋白質	53.1g	蛋白質	64.8g	蛋白質	57.4g	蛋白質	63.1g	蛋白質	54.1g	蛋白質	48.2g	蛋白質	55.4g
価	脂質	40.7g	脂質	40.4g	脂質	39.7g	脂質	42.4g	脂質	24.6g	脂質	34.7g	脂質	36.4g
	食塩	6.8g	食塩	8.2g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	6.8g	食塩	8.2g	食塩	7.6g

	令和03年07月26日(月)		令和03年07月27日(火)		令和03年07月28日(水)		令和03年07月29日(木)		令和03年07月30日(金)		令和03年07月31日(土)	
朝	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト		食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ポテトサラダ フルーツ(カテル) 牛乳		御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ヤクルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アブリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 小松菜のゆば和え ジョア	
昼	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物		冷やしそば コロッケ いんげんの胡麻和え フルーツ(マンゴー缶)		☆土用の丑☆ うなぎ丼 清汁(花魁・葉) 高野豆腐と冬瓜の煮物 抹茶ゼリー		御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 いんげんと竹輪のマヨ和え		御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ		☆リクエストメニュー☆ 赤飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき フルーツ(オレンジ)	
おやつ	ソフトサラダ		スイスロース		ペアークリームワッフル		チョコパン		羊羹		ケーキ	
夕	御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)		御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(マンゴー缶)		御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜シューマイ 煮豆(うぐいす豆)		御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 かにかま磯辺天 杏仁豆腐		御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 マカロニサラダ		御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 小松菜のわさびマヨネーズ和え	
栄	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1343kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1439kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1622kcal
養	蛋白質	63.7g	蛋白質	51.6g	蛋白質	59.7g	蛋白質	57.2g	蛋白質	57.7g	蛋白質	62.6g
価	脂質	42g	脂質	26.7g	脂質	43.3g	脂質	29.6g	脂質	44.9g	脂質	46.9g
	食塩	7.7g	食塩	8.1g	食塩	6.9g	食塩	8g	食塩	7.9g	食塩	8.7g