



7月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食	7月7日は1年に一度、織姫と彦星が出会う日『七夕』です。 七夕の起源は中国です。日本では、平安時代から七夕を宮中行事として取り入れられるようになりました。 笹の葉が擦れ合う音は神様を招くとされ、七夕の願い事も神聖な笹に下げようということから、笹に吊るすようになったようです。 		ご飯・味噌汁 茄子オイスター炒め 酢の物	ご飯・味噌汁 コンソメ煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 ふきの照り煮 柚子和え 	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 青菜のよごし
昼食			ご飯 鶏団子中華煮  バジルソテー ツナマヨ和え	ご飯 牛肉のバーベキュー炒め あっさり煮 ナムル	ご飯 魚の塩麹焼き ケチャップソテー 和え物	ご飯 野菜コロッケ 茄子煮しめ ビーフンサラダ	ご飯 ハンバーグ 甘辛煮 とろろ和え
夕食			ご飯・味噌汁 魚のレモンペッパー焼き 煮物 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 玉子サラダフライ 生姜炒め お浸し	ご飯・味噌汁 海老ボール 味噌煮 磯和え	ご飯・味噌汁 鶏肉の梅煮 和風炒め 香味ドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の生姜焼き わさび醤油和え ビーンズチャップ
カロリー 塩分			1305 kcal 5.3 g	1359 kcal 5.3 g	1325 kcal 5 g	1472 kcal 5.4 g	1355 kcal 5.2 g
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 辛子和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋煮 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 あっさり煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 千草焼き 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 牛蒡の甘辛煮 バンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 茄子味噌炒め パッチョドレ和え	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 お浸し
昼食	ご飯 豚肉のきのこ炒め 山椒煮 南瓜サラダ	五目ご飯  完熟トマトの濃厚ソースフライ 星型オムレツ お浸し	ご飯 豆乳ステーキ 洋風煮 春雨サラダ	カレーライス チーズのサラダ りんごゼリー	ご飯 魚の香草焼き  パン酢和え 人参しりしり	ご飯 筑前煮 マカロニソテー ゆかり和え	ご飯 魚の照焼き 照り煮  おろし和え
夕食	ご飯・味噌汁 焼売 ズッキーニソテー 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の南部焼き とろみ煮  なめたけ和え	ご飯・味噌汁 牛肉のスタミナ炒め 醤油煮 和え物	ご飯・味噌汁 ささみ天 中華炒め 真砂和え	ご飯・味噌汁 焼肉カルビ風メンチカツ 旨煮 南瓜サラダ 	ご飯・味噌汁 かに玉 里芋煮 マヨ和え	ご飯・味噌汁 八宝菜 バター醤油炒め くるみ和え
カロリー 塩分	1382 kcal 5.2 g	1317 kcal 5.3 g	1355 kcal 5.3 g	1664 kcal 5.7 g	1336 kcal 5.1 g	1424 kcal 5.5 g	1317 kcal 5.2 g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯・味噌汁 じゃが芋中華煮 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 大根そぼろ煮 梅和え	ご飯・味噌汁 ふき煮 ゆず胡椒和え	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 信田煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 卵とじ サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 イタリアンサラダ
昼食	ご飯 海老ボール  五目煮 甘いもサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグ 旨煮 ごま酢和え	ご飯 魚のみりん焼き あっさり煮 ぬた和え	ご飯 白身魚フライ ミートソース炒め パンサンスー	ご飯 豚肉のビビンバ風 甘辛煮 ポテトサラダ	冷やしそうめん いか大根 浅漬け	ご飯 魚の磯辺焼き  中華煮 辛子和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚の葱味噌焼き お浸し 金時豆煮	ご飯・味噌汁 牛のすき煮風 オイスター炒め 卵豆腐	ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ 炒め物 香味和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のバジル焼き 照り煮  かにかま和え	ご飯・味噌汁 クラムチャウダー 炊き合わせ 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 魚の山椒焼き 味噌バター炒め 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 治部煮風 野菜炒め おかか和え
カロリー 塩分	1280 kcal 5.1 g	1316 kcal 5.3 g	1302 kcal 5.4 g	1564 kcal 5.3 g	1456 kcal 5.6 g	1421 kcal 5.7 g	1263 kcal 5.2 g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯・味噌汁 洋風煮 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 金平牛蒡 	ご飯・味噌汁 大根の旨煮 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ生姜煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 華風和え	ご飯・味噌汁 里芋味噌煮 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 トマト煮 磯和え
昼食	ご飯 ハンバーグ 炒め物 おろし和え	ご飯 梅しそ包みメンチカツ なめこ煮 青しそドレ和え	ご飯 鶏の照焼き チャプチェ わさびマヨ和え	ご飯 魚の梅風味焼き 塩だれ炒め くるみ和え	カレーライス サラダ  みかん缶	ご飯 牛肉のチンジャオ風炒め 照り煮 白ドレ和え	ご飯 豆乳ステーキ 和風パスタ ピーナッツ和え
夕食	ご飯・味噌汁 オムレツ ジャーマンポテト風 シーザードレ和え	ご飯・味噌汁 魚のムニエル 南瓜いとこ煮 チーズのサラダ	ご飯・味噌汁 海老フライ ケチャップ煮 バンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 肉団子 柚子醤油煮 お浸し	ご飯・味噌汁 魚の塩焼き 旨煮 バジル和え	ご飯・味噌汁 焼売 レモンペッパー炒め 和え物	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ ソテー 蒸し鶏サラダ
カロリー 塩分	1447 kcal 5.5 g	1466 kcal 5.3 g	1481 kcal 5.4 g	1314 kcal 5.4 g	1434 kcal 5.7 g	1349 kcal 5.4 g	1457 kcal 5.4 g
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯・味噌汁 茄子の甘辛煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 山椒煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋煮 和え物	ご飯・味噌汁 時雨煮  おかか和え	ご飯・味噌汁 切干大根煮 わさび醤油和え		
昼食	ご飯 魚のごま醤油焼き 照り煮 ナムル	ご飯 鶏と根菜の旨煮  甘辛炒め サラダ	かつ丼 辛子和え 金時豆煮	ご飯 牛肉のプルコギ風 旨煮 とろろ和え	ご飯 魚の煮付け 和風春雨炒め 卵豆腐		
夕食	ご飯・味噌汁 豚肉のパン酢炒め 生姜煮 お浸し	ご飯・味噌汁 海老ボール 洋風煮 たらこマヨ和え	ご飯・味噌汁 魚の香味焼き 炒め物 香味和え	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 中華煮 お浸し	ご飯・味噌汁 酢鶏 照り煮 サウザンドレ和え		
カロリー 塩分	1426 kcal 5.2 g	1308 kcal 5.3 g	1495 kcal 5.3 g	1371 kcal 5.4 g	1367 kcal 5.5 g		

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g（260kcal）です。