

7月メニュー表



	昼食	夕食	昼食	夕食
7月1日	鶏のさっぱりお酢煮 じゃが芋のおかか煮 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 135kcal 塩分 1.9g	豚肉の中華風ピリ辛炒め カリフラワーのレモンマリネ 根菜のカボナータ風 ふるふき大根 エネルギー 127kcal 塩分 1.7g	アジの塩焼き インゲンソテー チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 146kcal 塩分 1.8g	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ ひじきと豆のサラダ けんちん煮 マカロニトマトソテー エネルギー 181kcal 塩分 2.0g
7月2日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 人参のナムル 牛蒡とベーコンのソテー 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 121kcal 塩分 1.9g	ホイコーロー 濃厚ポテトサラダ あざりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 197kcal 塩分 1.9g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 139kcal 塩分 1.8g	豚肉と彩り野菜の柚子風味 小松菜の菜種和え 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 139kcal 塩分 1.8g
7月3日	白菜と豚肉のうま煮 マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 大根とウインナーのレモン和え エネルギー 170kcal 塩分 1.8g	赤魚の塩麹焼き ブロッコリーソテー エノキ茸の煮浸し 味噌田楽 さつまいもサラダ エネルギー 127kcal 塩分 1.6g	若鶏の利休焼き ピースソテー 厚揚げのかか煮 ピーマンの塩炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 177kcal 塩分 1.8g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 190kcal 塩分 1.9g
7月4日	鶏のスパイス炒め チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 落とアサリの煮物 エネルギー 154kcal 塩分 1.9g	豚肉と春菊のオイスター炒め 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプルー 牛蒡の中華マリネ エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	マグロの照り焼きハンバーグ 青菜の辛子胡麻和え 蒸し鶏と茄子の味噌和え 肉野菜炒め 蓮根の玉子とじ エネルギー 196kcal 塩分 1.9g	豚肉とピーマンのペッパー炒め インゲンときのこの生姜風味 さつまいもの煮しめ ほうれん草のツナ和え エネルギー 143kcal 塩分 1.7g
7月5日	焼肉 きのこのおひたし おでん風煮物 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 151kcal 塩分 1.9g	筍と鶏肉のクリーム煮 ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 129kcal 塩分 1.9g	豚肉とエリンギのバター醤油 インゲンとさつまいもの金平 鶏じゃが 大根とニラの中華煮 エネルギー 154kcal 塩分 2.0g	鶏肉とナッツのチリソース 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 170kcal 塩分 2.0g
7月6日	豚肉とゴボウの生姜煮 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 174kcal 塩分 2.0g	鶏肉と白菜の中華煮 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ もやしの梅風味 エネルギー 178kcal 塩分 2.0g	豚肉と青菜のたまご炒め 青物の昆布め マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 162kcal 塩分 1.9g	メバルの昆布煮 枝豆とカニカマの煮物 ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し シェルマカロニサラダ エネルギー 193kcal 塩分 2.0g
7月7日	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	サワラのバター醤油風味 昆布豆 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 223kcal 塩分 2.0g	牛とじ煮 キャベツのゆかり和え じゃが芋の鳴門煮 小松菜の辛子和え エネルギー 161kcal 塩分 1.7g	肉団子と野菜の甘酢あん 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 カリフラワーの塩昆布和え エネルギー 158kcal 塩分 1.4g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
7月15日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 エネルギー 169kcal 塩分 2.0g	じゃが芋の和風酢豚 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 139kcal 塩分 1.7g	プルコギ 竹の子のピリ辛炒め 鶏と大根の味噌煮 ズッキーニとインゲンのソテー エネルギー 174kcal 塩分 1.8g	豚肉ときのこのクリーム煮 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 青菜のソテー エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	7月29日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大豆のオリーブ炒め 茄子とこんにゃくの煮浸し 二色和え エネルギー 174kcal 塩分 1.7g	豆腐と豚肉の中華炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め ぎらげの酢の物 エネルギー 143kcal 塩分 1.8g	
7月16日	ハッシュドビーフ ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め キャベツとキノコのガーリックソテー エネルギー 169kcal 塩分 1.9g	鶏肉ときのこのトマト煮 南瓜サラダ 洋風けんちん煮 ナスの味噌炒め エネルギー 160kcal 塩分 1.7g	7月22日	鶏肉と里芋のカレー煮 ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 157kcal 塩分 1.8g	豚肉とキャベツのんにく味噌炒め じゃが芋のそぼろあんかけ あざりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 182kcal 塩分 1.9g	7月30日	豚肉の味噌煮込み コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮 エネルギー 221kcal 塩分 1.8g	水炊き風鶏鍋 きんぴら蓮根 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風 エネルギー 147kcal 塩分 1.8g
7月17日	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 キャベツと挽肉の玉子炒め エネルギー 170kcal 塩分 1.7g	マスタードマヨチキン 豆腐の煮やっこ ポークチャップ ブロッコリーと人参のソテー エネルギー 247kcal 塩分 1.8g	7月24日	和風ロールキャベツ 小松菜とザーサイの炒め物 厚揚げの煮物 筑前煮 切干ゆず風味 エネルギー 132kcal 塩分 1.9g	鶏肉と水菜のおろしボン酢 ゴマドレサラダ 酢豚風炒め こんにゃくと春菊の甘辛煮 エネルギー 156kcal 塩分 2.0g	7月31日	赤魚の生姜煮 大根煮 ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め オクラのおかか和え エネルギー 125kcal 塩分 1.8g	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 昆布のごま風味 エネルギー 143kcal 塩分 2.0g
7月18日	豚すき 和風マカロニ ソーセージのポトフ風 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 153kcal 塩分 1.9g	牛肉とインゲンの炒め物 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め じゃが芋のシャキシャキサラダ エネルギー 197kcal 塩分 1.8g	7月25日	豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 179kcal 塩分 1.8g	ブリの西京焼き. しば漬 ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 180kcal 塩分 1.9g			
7月19日	スケソウダラの白醤油焼き サウザンサラダ 筍の土佐煮 オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 149kcal 塩分 1.6g	豚肉のマヨネーズ風炒め 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 160kcal 塩分 2.0g	7月26日	鶏のさっぱりお酢煮 さつま揚げの味噌炒め 四色豆腐 白菜の中華マリネ エネルギー 142kcal 塩分 1.8g	青椒肉絲 牛蒡煮 茄子とオクラのトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え エネルギー 134kcal 塩分 1.8g			
7月20日	豚肉のトマト煮 高野豆腐のそぼろ煮 がんもの含め煮 枝豆のおかか和え エネルギー 169kcal 塩分 1.9g	チキンクリームシチュー ふるふき大根 野菜のバジル炒め 春菊のごまよこし エネルギー 134kcal 塩分 1.8g	7月27日	牛肉ときのこの柚子風味炒め キャベツの旨味ソースかけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 207kcal 塩分 1.6g	チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー ミモザサラダ ピーマン炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 187kcal 塩分 1.4g			
7月21日	豚肉と大根のバター醤油風味 茄子のお浸し サケじゃが れんこんの生姜炒め エネルギー 147kcal 塩分 1.3g	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ エネルギー 154kcal 塩分 1.7g	7月28日	ローストカットチキン 白菜のレモン酢和え チンゲン菜ときのこのソテー 肉野菜煮込み ひじきサラダ エネルギー 167kcal 塩分 1.5g	豚肉のカレー煮 焼き豆腐の煮奴 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し エネルギー 146kcal 塩分 1.5g			

