



令和6年7月のメニュー



	日 30	月 1(半夏生)	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝		米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 切干煮 味噌汁 たいみじ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 うめびしお	米飯 大根とさつまいもの炒め煮 味噌汁 ふりかけ
昼		米飯 鶏肉の味噌汁一煮焼き ふきとさつまいも煮 玉葱の酢の物	オムライス ポタージュ シーザーサラダ	ソースかつ丼 大根と里芋煮 塩昆布和え	米飯 鶏じゃが 五目玉子焼き エンドウのツナサラダ	米飯 白身魚の山椒照り焼き 鶏と大豆の五目煮 もずくオクラ	米飯 カレイの煮つけ ほうれん草のソテー キャベツの中華和え
夕		米飯 焼きサバ じゃがいもどぼろ煮 ナムル	米飯 肉団子の甘酢あん ジャーマンポテト フロコリーの胡麻和え	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャベツのソテー ほうれん草のかにかまナムル	米飯 さばの塩焼き 白菜の旨煮 お浸し	米飯 豚肉とキャベツのオニオン炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物	米飯 メンチカツ 高野豆腐の卵とじ おろし和え
日計	エネルギー 1439kcal 蛋白質 58.7g 脂質 31.9g 炭水化物 229.8g ナトリウム 1872mg 食塩 6.5g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.1g 炭水化物 245.8g ナトリウム 1748mg 食塩 7.1g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 48.5g 脂質 33.2g 炭水化物 235.6g ナトリウム 2108mg 食塩 5.8g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 60.8g 脂質 35.6g 炭水化物 225.7g ナトリウム 1693mg 食塩 6.2g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 55.6g 脂質 29.5g 炭水化物 213.0g ナトリウム 1612mg 食塩 7.0g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 48.8g 脂質 31.5g 炭水化物 222.6g ナトリウム 1773mg 食塩 7.1g	
	7(行事食)	8	9	10	11	12	13
朝	米飯 里芋の煮物 味噌汁 たいみじ	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 里芋の旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 がんもの煮物 味噌汁 たいみじ	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	散らし寿司 ミニ天ぷら オクラのおかか和え そうめん汁 七ツセー	米飯 赤魚の照り焼き 大根の煮物 オクラのなめたけ和え	米飯 焼き鳥丼 かぼちゃの煮物 ごま豆腐 ピーチゼリー	米飯 さばのみぞれ煮 つみれ煮 春菊のからし和え	米飯 千金のトマト煮 ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 おろしどぼ かきあげ 鶏じゃが キャベツのボン酢和え	米飯 白身魚の酒蒸し マーボ豆腐 ナムル
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 すき焼き風 かにかの重ね蒸し 酢の物	米飯 玉子焼きあんかけ えび風味焼売 ぐずし豆腐のツナマヨ和え	米飯 ロールキャベツ チンゲン菜とベーコン炒め 大根のゆかり和え	米飯 豚肉の卵とじ かぶのコンソメ煮 キャベツのごまだし和え	米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル	米飯 牛肉と春雨の炒め物 ひじき五目煮 さつまいものツナサラダ	米飯 豚肉の柳川風煮 里芋の煮物 ゆかり和え
日計	エネルギー 1477kcal 蛋白質 46.5g 脂質 33.7g 炭水化物 245.5g ナトリウム 1520mg 食塩 5.7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 58.3g 脂質 33.4g 炭水化物 225.4g ナトリウム 1702mg 食塩 6.0g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 48.2g 脂質 33.7g 炭水化物 245.9g ナトリウム 1948mg 食塩 6.0g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.9g 炭水化物 219.8g ナトリウム 1899mg 食塩 6.6g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 50.8g 脂質 34.8g 炭水化物 233.4g ナトリウム 1843mg 食塩 6.6g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 51.5g 脂質 44.2g 炭水化物 233.6g ナトリウム 1846mg 食塩 6.6g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 53.9g 脂質 26.0g 炭水化物 226.4g ナトリウム 1999mg 食塩 6.4g
	14	15	16	17	18	19	20
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 たいみじ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 たいみじ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さけの照り焼き 大根のどぼろ煮 和え物	米飯 鶏肉と茄子のニンニク味噌炒め かぼちゃの煮物 青菜とシラスの和え物	きつねうどん 大根の煮物 フロコリーのごま和え 抹茶ババロア	米飯 赤魚の煮つけ ふきとさつまいも煮 茄子のおろし和え	米飯 卵としかつ丼 里芋大根煮 青菜のわさびマヨ和え コーヒーゼリー	米飯 五目御飯 鱈の味噌煮 豆腐あんかけ 菜の花のかまぼこ和え	米飯 エビフライ 冬瓜のどぼろ煮 オクラのおかか和え
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 ホークチキッス 豆腐の中華煮 春雨サラダ	米飯 鱈の塩焼き ぜんまい炒め煮 玉葱の酢の物	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 茶碗蒸し ちくわのゆかり和え	米飯 和風包み焼きあん ジャーマンポテト モロヘイヤのお浸し	米飯 鶏肉の山椒焼き つみれ煮 春菊のおろしボン酢	米飯 千金のバジルソテー 大根のコンソメ煮 ごぼうサラダ	米飯 豚肉の中華炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物
日計	エネルギー 1445kcal 蛋白質 59.7g 脂質 35.4g 炭水化物 221.2g ナトリウム 2040mg 食塩 6.1g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.0g 炭水化物 229.3g ナトリウム 1788mg 食塩 6.3g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 51.6g 脂質 34.7g 炭水化物 222.0g ナトリウム 1571mg 食塩 6.4g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 54.2g 脂質 27.1g 炭水化物 227.7g ナトリウム 1986mg 食塩 6.4g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 57.5g 脂質 37.2g 炭水化物 247.1g ナトリウム 1870mg 食塩 5.4g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 59.9g 脂質 53.1g 炭水化物 209.3g ナトリウム 1691mg 食塩 8.2g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 51.1g 脂質 34.1g 炭水化物 235.9g ナトリウム 1989mg 食塩 5.8g
	21	22	23	24	25	26	27
朝	米飯 キャベツの卵炒め 味噌汁 たいみじ	米飯 じゃがいもどぼろ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 大根とさつまいもの炒め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわさんびら 味噌汁 たいみじ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぼちゃの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 鶏マヨ れんこんさんびら 白菜の梅和え	米飯 赤魚の照り焼き かぼちゃの豆乳クリーム煮 塩昆布和え	米飯 千金カツカレー サラダ マンゴーヨーグルト	米飯 さわらの西京焼き がんも煮 菜の花の胡麻和え	米飯 ホッケの七味マヨ焼き 冬瓜の煮物 茄子の梅和え	米飯 ピビンバ風丼 かきたまスープ 杏仁フルーツ	米飯 豚肉の卵とじ さつまいもの煮物 白菜のツナ和え
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 白身魚の蒸しあん 高野豆腐の卵とじ お浸し	米飯 豚肉の煮物 ほうれん草のソテー マロニーサラダ	米飯 アジの甘だれ焼き 煮豆 くるみお浸し	米飯 グリルチキン 里芋のどぼろ煮 ナムル	米飯 豚肉の中華炒め タコ焼き 中華サラダ	米飯 千草焼き シュクマイ なめたけおろし	米飯 鱈の山椒煮 大根の金平 中華和え
日計	エネルギー 1546kcal 蛋白質 57.9g 脂質 45.9g 炭水化物 223.9g ナトリウム 2109mg 食塩 6.3g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 61.2g 脂質 27.1g 炭水化物 235.7g ナトリウム 2153mg 食塩 6.4g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.7g 炭水化物 238.5g ナトリウム 1607mg 食塩 7.5g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 60.5g 脂質 30.7g 炭水化物 221.9g ナトリウム 1780mg 食塩 6.3g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 52.3g 脂質 40.0g 炭水化物 223.4g ナトリウム 1721mg 食塩 6.7g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 49.8g 脂質 32.6g 炭水化物 220.7g ナトリウム 1658mg 食塩 6.2g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 55.2g 脂質 44.3g 炭水化物 226.3g ナトリウム 1997mg 食塩 5.5g
	28	29	30	31			
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 たいみじ	米飯 里芋の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 白菜の煮物 味噌汁 たいみじ			
昼	米飯 カレイのバター醤油焼き 里芋の煮物 ほうれん草の中華和え	米飯 たららの照り焼き 白菜の旨煮 焼きナス	米飯 鶏肉のクリーム煮 なめこのみぞれ煮奴 お浸し	米飯 エビピラフ スペイン風オムレツ 白菜とハムのサラダ 抹茶ムース			
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳			
夜	米飯 鶏肉のマヨポン炒め ふきとあげの煮物 チンゲン菜の和え物	米飯 豚肉の野菜炒め かぶの煮物 なます	米飯 白身魚の香味焼き ほうれん草のソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 赤魚の生巻煮 煮物の酢の物			
日計	エネルギー 1499kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.6g 炭水化物 217.6g ナトリウム 2145mg 食塩 6.0g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 51.4g 脂質 25.5g 炭水化物 229.1g ナトリウム 2056mg 食塩 5.6g	エネルギー 1332kcal 蛋白質 49.9g 脂質 30.0g 炭水化物 216.7g ナトリウム 2114mg 食塩 6.3g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 57.8g 脂質 28.8g 炭水化物 241.6g ナトリウム 1876mg 食塩 7.2g			