

7 月 献 立 表



	6/29	6/30	1	2	3	4	5
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) ビーフンソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん きのこソテー パンプキンサラダ みそ汁	ミニショコラツイスト ピーマンのソテー パイ缶 牛乳	ごはん スクランブルエッグ マカロニサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 海老と野菜のソテー 洋ナシ缶 牛乳	ごはん オムレツ ブロッコリーのサラダ みそ汁	かに雑炊 がんもの煮物 昆布豆 黄桃缶
昼食	【運営懇談会（面前）】 ごはん 手作りハンバーグ （おろしポン酢） ミニナポリタン マリネサラダ コーンスープ 	選択食 A 435kcal ごはん 鯖のしそ焼き れんこんの炒め煮 しろなのお浸し すまし汁	【お一日】 赤飯 かれのい唐揚げ 炊き合わせ 春菊のゆず和え 赤だし 	【井の日】 プルコギ丼 えびしゅうまい 青梗菜のナムル 春雨スープ 	選択食 A 462kcal ごはん 鶏肉の梅煮 大根のきんぴら しろなとしめじのお浸し みそ汁	【麺の日】 ゆかりごはん やきそば きゅうりとみょうがの和え物 フルーツ みそ汁 	ごはん とんかつ（おろし醤油） さつまいもの甘煮 もやしの酢の物 みそ汁
		選択食 B 652kcal ごはん 牛肉の甘辛炒め れんこんの炒め煮 しろなのお浸し すまし汁			選択食 B 457kcal ごはん 鯖の煮付け 大根のきんぴら しろなとしめじのお浸し みそ汁		
おやつ	バームクーヘン	蒸しケーキ（プレーン）	紫芋まんじゅう	ドーナツ(チョコ)	フルーチェ（ピーチ）	おかき(のりしお)	ミニおはぎ（つぶあん）
夕食	ごはん 鮭の幽庵焼き 青梗菜の炒め煮 冷奴 みそ汁	ごはん お好み風卵焼き ほうれん草とじゃがソテー もずく和え みそ汁	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き 冬瓜のくず煮 オクラのポン酢和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁	ごはん 肉団子の和風あんかけ ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ みそ汁	ごはん 赤魚の磯辺焼き 五目大豆 大根サラダ すまし汁	ごはん えび入り卵焼き 茄子の田楽 オクラのごま和え すまし汁
日計	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1409kcal	エネルギー 1485kcal	エネルギー 1506kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1269kcal	エネルギー 1404kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

7 月献立表



	6	7	8	9	10	11	12
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) トマトスパソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん アスパラのソテー タマゴサラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子のクリーム煮 みかん缶 牛乳	ごはん 三度豆のソテー ごぼうサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) ツナの炒りたまご 白桃缶 牛乳	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ みそ汁	しらす雑炊 海老団子の旨煮 黒豆 りんご缶
昼食	ごはん 豚じゃが炒め いんげんの土佐煮 冷奴 すまし汁	【七夕】 菜飯 七夕そうめん 鶏の天ぷら 七夕ゼリー 	選択食A 420kcal ごはん 八宝菜 焼き餃子 もずく和え 中華スープ	選択食A 589kcal ごはん メンチカツ 卵焼き スナッPEndウの和え物 みそ汁	【郷土料理の日(北海道)】 とうきびごはん ザンギ いんげんのソテー わかめのサラダ すまし汁 	【井の日】 牛丼 はくさいのゆかり和え すまし汁 オレンジ 	ごはん 鮭の醤油バター焼き 金平ごぼう もやしの和え物 すまし汁
おやつ	かぼちゃまんじゅう	ソフトクレープ(チョコ)	もみじ饅頭	ココアワッフル	オレンジゼリー(手作り)	おかき(うすしお)	チョコまんじゅう
夕食	ごはん 鶏の山椒焼き 小がんもの含め煮 小松菜のピーナッツ和え みそ汁	ごはん 赤魚の七味焼き 厚揚げの煮物 もやしの梅肉和え すまし汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 きんぴられんこん いんげんのかにかま和え みそ汁	ごはん バーベキューチキン ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉と大根の煮物 なすの炒めもの キャベツの浅漬け すまし汁	ごはん 鱈の甘酢がらめ 卵の花 春菊の辛子和え みそ汁	ごはん 豆腐の肉あんかけ 切干大根 オクラのさっぱり和え みそ汁
日計	エネルギー 1445kcal	エネルギー 1390kcal	エネルギー 1667kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1525kcal	エネルギー 1497kcal	エネルギー 1326kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

7 月献立表



	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) マカロニソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん ほうれん草としめじのソテー パンプキンサラダ みそ汁	抹茶ツイスト 肉団子のコンソメ煮 洋ナシ缶 牛乳	ごはん ビーフンソテー ポテトサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) アスパラのソテー 黄桃缶 牛乳	ごはん 里芋の大豆クリーム煮 タマゴサラダ みそ汁	野菜雑炊 なすとベーコンのソテー うぐいす豆 パイン缶
昼食	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 ひじきの煮物 ピーマンのマリネ みそ汁	選択食 A 479kcal ごはん ポークチャップ スナッPEndウのサラダ 豆乳スープ フルーツカクテル 選択食 B 477kcal ごはん 白身魚のマスタード焼き スナッPEndウのサラダ 豆乳スープ フルーツカクテル	【松花堂弁当】 枝豆ごはん 赤魚の柚子こしょう焼き しろなとえのきの和え物 フルーツ すまし汁	【井の日】 鶏そぼろ丼 南瓜の甘煮 ブロッコリーの和えもの みそ汁	選択食 A 454kcal ごはん 豚肉のオイスターソース炒め なすの揚げびたし もやしのごま和え すまし汁 選択食 B 499kcal ごはん カレイの照り焼き なすの揚げびたし もやしのごま和え すまし汁	【麺の日】 ゆかりごはん 冷やし中華 蒸ししゅうまい 杏仁豆腐	【開所記念日】 赤飯 天ぶら盛り合わせ ほうれん草と湯葉の和え物 フルーツ 赤だし
おやつ	ペアクリームワッフル	いちごプチケーキ	蒸しまんじゅう(抹茶)	ぶどうゼリー(手作り)	あんドーナツ	【バラエティおやつ】	ロールケーキ
夕食	ごはん オムレツのクリームソースかけ 大根の煮物 いんげんのサラダ トマトスープ	ごはん 鶏肉のきのこソースかけ 焼き豆腐の煮物 わかめときゅうりの酢の物 みそ汁	ごはん お好み焼き 小桜の炊き合わせ ほうれん草のツナ和え みそ汁	ごはん えび団子と青梗菜の中華煮 いんげんのソテー もやしのドレッシング和え 中華風卵スープ	ごはん 松風焼き 大根の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁	ごはん 白身魚の醤油バター焼き 厚揚げの煮物 キャベツの昆布和え みそ汁	ごはん 豚のしょうが焼き ピーマンと揚げのじゃこ炒め カリフラワーのツナ和え すまし汁
日計	エネルギー 1386kcal	エネルギー 1479kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1367kcal	エネルギー 1398kcal	エネルギー 1344kcal	エネルギー 1438kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

7 月 献 立 表



	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) いんげんのソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん ジャーマンポテト 春雨サラダ みそ汁	北海道ミルク たまごの五目炒め 白桃缶 牛乳	ごはん ほうれん草のバターソテー スパゲティサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) ミートボールのクリーム煮 りんご缶 牛乳	ごはん ピーマンのソテー タマゴサラダ みそ汁	鮭雑炊 海老と野菜のソテー 白花豆煮 みかん缶
昼食	ごはん 牛肉と大根のべっこう煮 五目ビーフン オクラサラダ みそ汁	【カレーの日】 ゴロゴロ夏野菜のキーマカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト 	【麺の日】 わかめごはん おろしそば 出し巻き卵 オクラのわさび和え 	選択食 A 606kcal ごはん マーボー茄子 春巻き 漬物(高菜漬け) 青梗菜のスープ	【散らし寿司の日】 ちらしずし 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 赤だし 	選択食 A 635kcal ごはん 牛肉の柳川風 冬瓜のそぼろ煮 スナッPEndウの和え物 みそ汁	ごはん 赤魚の香味焼き 卵とじ オクラのポン酢和え みそ汁 
				選択食 B 576kcal ごはん 鶏チリ炒め 春巻き 漬物(高菜漬け) 青梗菜のスープ		選択食 B 525kcal ごはん 鮭のタルタルソース焼き 冬瓜のそぼろ煮 スナッPEndウの和え物 みそ汁	
おやつ	もみじ饅頭(クリーム)	青りんごゼリー(手作り)	どら焼き(こしあん)	蒸しまんじゅう(黒糖)	りんごブチケーキ	おかき(きなこ)	【駄菓子バイキング】
夕食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き きんぴられんこん 白菜の柚子風味和え すまし汁	ごはん 白身魚の揚げ煮 さつまいものレモン煮 いんげんと竹輪の胡麻和え みそ汁	ごはん 肉豆腐 とろろ アスパラのおかか和え すまし汁	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	ごはん 豚しゃぶ胡麻だれかけ ひじきの煮物 菜の花のお浸し みそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 スパソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の和風カレー炒め レンコンのきんぴら もずく みそ汁
日計	エネルギー 1521kcal	エネルギー 1544kcal	エネルギー 1597kcal	エネルギー 1497kcal	エネルギー 1433kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1309kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

7 月献立表



	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1		
	日	月	火	水	木		
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) きのこソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん なすとベーコンのソテー マカロニサラダ みそ汁	はちみつパン オムレツ 洋ナシ缶 牛乳	ごはん いんげんのソテー ポテトサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 海老団子のクリーム煮 パイン缶 牛乳		
昼食	ごはん 鶏のパン粉焼き 炒り豆腐 しろなのおかか和え みそ汁	選択食 A 463kcal ごはん 回鍋肉 青梗菜の炒め物 春雨サラダ 中華風卵スープ	【麺の日】 パン 茄子のミートスパゲティ ミモザサラダ オニオンスープ 	選択食 A 443kcal ごはん 豚肉のしそ風味焼き 里芋の煮物 きざみオクラの塩昆布和え すまし汁	【土用丑の日】 きつねうどん ミニうな井 もやしとわかめの酢の物 		
		選択食 B 498kcal ごはん たらのチリソースかけ 青梗菜の炒め物 春雨サラダ 中華風卵スープ		選択食 B 447kcal ごはん 赤魚の野菜あんかけ 里芋の煮物 きざみオクラの塩昆布和え すまし汁			
おやつ	プチシュークリーム	酒まんじゅう	蒸しケーキ(いちご)	抹茶プリン(手作り)	栗カステラ饅頭		
夕食	ごはん さわらの西京焼き 肉団子の照り焼き もやしのナムル すまし汁	ごはん 筑前煮 えびしゅうまい いんげんとしめじのポン酢和え みそ汁	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き はんぺんの生姜天ぷら スナッPEndウの和え物 すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 焼き茄子 ブロッコリーのごま和え みそ汁	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきの炒り煮 ほうれん草のマヨサラダ みそ汁		
日計	エネルギー 1623kcal	エネルギー 1439kcal	エネルギー 1451kcal	エネルギー 1317kcal	エネルギー 1696kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます