

	7/1 水	7/2 木	7/3 金	7/4 土	7/5 日	7/6 月	7/7 火	7/8 水	7/9 木	7/10 金	7/11 土
朝	ご飯 お味噌汁 生揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 田舎煮 オクラのポン酢和え たいみそ 牛乳	中華雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め 人参の和風和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージと野菜の炒め物 いんげんの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 肉だんごの煮物 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺんの煮物 カリフラワーの梅マヨ和 たいみそ 牛乳	さつま芋粥 あさりと野菜の クリームの煮 ほうれん草の ドレッシング和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 だし巻き卵 しらす和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 竹輪と野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 えびつみれの煮物 なすのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ウインナーの炒め物 菜の花の胡麻和え ふりかけ 牛乳
昼	夏野菜のカレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬け	わかめご飯 具沢山みそ汁 さばの塩焼き 南瓜のいとこ煮 お漬物	★麺めぐり★ 冷や汁うどん ～埼玉県～ 豚肉と茄子の生姜炒め フルーチェ	ご飯 玉葱のポタージュスー 鶏肉のムニエル きゅうりの フレンチサラダ お漬物	ご飯 お味噌汁 ブりの山椒焼き 大学芋風 お漬物	ご飯 コンソメスープ カレイのハニーマスタード焼き 菜の花のソテー お漬物	☆お楽しみ献立☆ 七夕そうめん 茄子のそぼろあん おろし酢和え 杏仁ゼリー	ご飯 お味噌汁 たらの生姜焼き 切干大根の煮物 お漬物	カスタードロールパン ラタトゥイユ風 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 キャベツ入り ポタージュスープ チキンのバジルオイル焼き ブロッコリーの炒め物 お漬物	ご飯 お味噌汁 筑前煮 たぬき奴 お漬物
夕	ご飯 お魚バーグ ピリ辛マヨ焼き ひじきと大豆の煮物 お漬物 フルーツ	ご飯 豚肉とビーフンの 野菜炒め やみつきキャベツ お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の ブラウンソースかけ れんこんサラダ お漬物 フルーツ	ご飯 中華風たまご焼き かぶのうま塩煮 お漬物 フルーツ	ご飯 大豆ミートとポテト のトマト煮 ピーマンの炒め物 お漬物 フルーツ	ご飯 鶏ごま煮豆腐 キャベツと胡瓜の ゆかり和え お漬物 フルーツ	ご飯 ゴーヤ入りチャンプル 車麩の煮物 お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ベーコンとポテトの 炒め物 お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 八宝菜 春雨サラダ お漬物 フルーチェ	ご飯 さばの味噌煮 わかめの酢の物 お漬物 フルーツ	ご飯 鮭と野菜の洋風卵焼き 南瓜サラダ お漬物 フルーツ
	7/12 日	7/13 月	7/14 火	7/15 水	7/16 木	7/17 金	7/18 土	7/19 日	7/20 月	7/21 火	7/22 水
朝	ご飯 お味噌汁 厚揚げ炒め 大根の和風マヨ和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 かにかまと冬瓜の煮物 青菜のポン酢和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺん煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージと いんげんの炒め物 大根のわさびマヨ和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 チキンボールの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 かぶのそぼろ煮 キャベツのしそ風味和 ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 竹輪ともやしの卵炒め いんげんの生姜和え うめびしお 牛乳	ご飯 お味噌汁 がんもの煮物 青菜のたぬき和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 厚揚げの煮物 胡瓜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 あさりと大根の煮物 あげともやしの和え物 ふりかけ 牛乳
昼	～行事食～ ちらし寿司 お吸い物 季節野菜の炊き合わせ 季節の果物	醤油ラーメン 蒸し焼売 フルーツ	ご飯 コーンスープ あじの レモンバターソース スイートポテトサラダ お漬物	ご飯 お味噌汁 鶏肉のねぎだれかけ 白滝と野菜のピリ辛炒め お漬物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ビーフンの中華和え お漬物	バターライス コンソメ卵スープ マカロニグラタン ポパイサラダ フルーツ	ご飯 お味噌汁 とんかつ 大豆サラダ お漬物	ご飯 オニオンスープ ハンバーグの BBQソース じゃが芋のソテー お漬物	【セレクト】 ご飯 お味噌汁 揚げ魚のおろしかけ (B→鶏肉) れんこんの煮物 お漬物	食パン ジャム クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	【ご当地メニュー】 ご飯 お味噌汁 鮭の照り焼き 山形のだし～山形県～ お漬物
夕	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋の金平風 お漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 生揚げの薬味のせ お漬物 フルーツ	ご飯 親子煮 ひじきと青菜のごま和え お漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のじゃが芋 のチゲ煮 わかめサラダ お漬物 フルーツ	ご飯 ぎせい豆腐 ごぼうの和風サラダ お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 たらの野菜あんかけ れんこんの青のり炒め お漬物 フルーツ	ご飯 ほきの柚子焼き 大根の甘酢和え お漬物 フルーチェ	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 白菜の塩昆布和え お漬物 フルーツ	ご飯 干草焼き かぶの田楽 お漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の甘辛醤油炒め 小松菜の和え物 お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉のピザ風焼き マカロニサラダ お漬物 フルーツ
	7/23 木	7/24 金	7/25 土	7/26 日	7/27 月	7/28 火	7/29 水	7/30 木	7/31 金	栄養メモ	
朝	洋風粥 ジャーマンポテト いんげんの ドレッシング和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 車麩の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージと かぶの中華煮 カリフラワーの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ベーコンと白菜の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 えびつみれと野菜 の炒め物 の浅漬け うめびしお 牛乳	ご飯 お味噌汁 いわし味付け 白菜の浅漬け うめびしお 牛乳	かに雑炊 ウインナーと青菜のソテー いんげんの ドレッシング和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 あさりと野菜の煮物 二色浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 肉だんごの煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	7月栄養メモ 梅雨が終わわりやってくる本格的な暑さ。 食欲がない、だるい、疲れがとれない。 夏は素麺など冷たくてあっさりしたメ ニューが多くなり、体に必要な栄養素が 不足し、それが夏バテを引き起こす原因 ともなります。夏バテを予防するには、 タンパク質やビタミン、ミネラルなどの 栄養素を積極的に摂ることが大切です。 ①麺など主食だけにしないで、肉・魚・ 卵などのタンパク質を食べましょう。 ②豚肉・大豆・ゴマなどに豊富に含まれ るビタミンB1、レモンなどの柑橘類やお 酢に含まれるクエン酸を摂りましょう。 疲労回復に効果があります。 ③冷たいものは胃腸に負担がかかるた め、摂り過ぎに注意しましょう。 ④喉がかわいたと感じる前に、小まめ水 分補給を心掛けましょう。	
昼	冷やしたぬきうどん 鶏肉の野菜あんかけ フルーチェ	【土用の丑の日メニュー】 うな井 お吸い物 茶碗蒸し お漬物	ご飯 お味噌汁 豚肉と春雨の炒め物 キャベツの中華和え お漬物	ご飯 パンブキンポタージュ 洋風卵のミートソースかけ 大根のサラダ お漬物	ロコモコ丼 コンソメスープ 花野菜サラダ フルーツ	ご飯 お味噌汁 鶏肉のカレー醤油焼き 茄子のおかか和え お漬物	ジャージャーそうめん 厚焼き卵 フルーツ	ご飯 お味噌汁 あじのケチャップ焼き もやしと大葉のマヨ和え お漬物	ご飯 白菜ポタージュスープ 鶏肉のソテー バター醤油かけ マカロニ炒め お漬物		
夕	ご飯 麻婆豆腐 人参の和え物 お漬物 フルーツ	ご飯 手作りつくね 切干大根のごま酢和え お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の梅焼き さつま芋の煮物 お漬物 フルーツ	ご飯 カレイの磯焼き ピーマンと白滝の炒め煮 お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の山賊焼き じゃが芋の和風マヨ和え お漬物 フルーチェ	ご飯 コロッケ 豚肉と根菜の炒め煮 お漬物 フルーツ	ご飯 ほきの七味マヨ焼き いり豆腐 お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきの煮物 お漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と木耳の卵炒め 大根の柚子味噌かけ お漬物 ビタミンゼリー		