

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
7月15日	ハンバーグデミグラスソース シャトー人参 オクラの梅和え 根菜の五目煮 南瓜とハムのサラダ エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	ブリの生姜煮 しば漬け じゃが芋ベーコン炒め マーボー茄子 わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 513kcal 塩分 2.3g	木	メバルの煮付け つぼ漬け なめこ山菜和え 味噌田楽(里芋・焼き豆腐)(味噌別添え) チンゲン菜と揚げの炒り菜 エネルギー 410kcal 塩分 2.7g	ポークチャップ ほうれん草の磯辺和え ふんわり玉子のエビあんかけ ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 440kcal 塩分 1.5g	木	鶏肉のすき煮 京合せ 野菜ソテー 白菜のレモン酢和え エネルギー 424kcal 塩分 1.4g	白身魚フライ 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじの炊き合せ(枝豆)(7月~10月) わかめとしらすの酢の物 エネルギー 554kcal 塩分 2.1g
7月16日	タコキャベツカツ ほうれん草の錦和え 大根のあんかけ さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 481kcal 塩分 1.1g	他人丼 チンゲン菜ときのこのソテー 大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 448kcal 塩分 1.3g	金	牛肉のオイスター炒め コーンとツナのサラダ 筑前煮 二色和え エネルギー 489kcal 塩分 1.1g	白身魚(メル)の蒲焼き 味きゅうり 肉詰しいたけ じゃが芋の鳴門煮 マカロニソテー エネルギー 420kcal 塩分 2.3g	金	サケのチャンチャン焼き ツナの玉子どじ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	韓国風焼肉炒め 三杯酢和え 大豆のコンソメ煮 しろ菜のごま和え エネルギー 463kcal 塩分 2.1g
7月17日	ホイコーロー きんぴら 豆腐と野菜の含め煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 421kcal 塩分 1.3g	白身魚(白糸タラ)のトマト煮 ベジタブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 399kcal 塩分 1.6g	土	サーモンフライ パセリ芋 マーボー春雨 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 576kcal 塩分 1.2g	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜のしらす和え エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	土	豚ちり鍋風(ポン酢別添え) 小松菜の磯和え 里芋ときのこのバターコンソメ炒め フルーツみつ豆(寒天入り) エネルギー 409kcal 塩分 1.5g	アジの生姜煮 コールスローサラダ 茄子の味噌炒め 豚肉と筍の炒め煮 ほうれん草のナムル エネルギー 481kcal 塩分 1.8g
7月18日	ホッケの磯辺焼き 青菜のピーナツ和え 大焼売 豚肉のカレーソテー さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	ごぼう入り鶏団子煮 花さつま 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー エネルギー 407kcal 塩分 1.2g	日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら 茄子の挽肉炒め 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 444kcal 塩分 1.2g	サバのトマト煮 しろ菜のおかか和え ほうれん草のバターソテー けんちん煮 昆布の佃煮 エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	日	歌 ふるさと 穴埋め クイズ ○○○追いし かの○○ 小鮒○○し かの○○ ○○は今もめぐりて 忘れがたし ○○○○ ○○にいます 父母 つつがなしや ○○○○ ○○に○○に つけても 思い出ずる ○○○○ ○にひらがなの歌詞が入ります。	
7月19日	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー ほうれん草の三色和え 茄子のおろし煮 こんにゃくきんぴら エネルギー 465kcal 塩分 1.3g	いわしハンバーグ(甘酢ソース) ひじきとハムの酢の物 れんこんと里芋のおかか煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	月	中華オムレツ 人参煮 チンゲン菜のお浸し 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	味噌つくね フキの青煮 三色炒め煮 煮合せ(南瓜・花さつま) 小松菜の辛子和え エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	月	★追加注文・キャンセルなどの 変更のご連絡は前日五時 までをお願いします。	
7月20日	アジの南蛮漬け 春菊のおかか和え 厚揚げの五目炒め ツナのあっさり煮 エネルギー 438kcal 塩分 1.7g	豚肉と舞茸の生姜焼き 四色豆腐 アサリ深川煮 ごま南瓜 エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	火	ハヤシライス ほうれん草の菜種和え りんごのシロップ漬け エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	タチウオのバジル焼き インゲン 切干大根煮 里芋のそぼろ煮 ごま白和え エネルギー 537kcal 塩分 1.4g	火		
7月21日	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと筍の炒め物 中華うま煮炒め 青菜のお浸し エネルギー 438kcal 塩分 1.7g	海鮮チリ炒め 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮 エネルギー 461kcal 塩分 2.3g	水	まぐろハンバーグ 花人参 豆腐のあんかけ カレービーフン炒め れんこんきんぴら エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	牛とじ煮 しろ菜の和え物 じゃが芋のコンソメ煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	水		

7月22日 2.5時17分 7月21日 2.5時17分
7月22日 2.5時17分 毎週 2.5時17分
7月22日 7月22日 2.5時17分
7月22日 7月22日 2.5時17分
7月22日 7月22日 2.5時17分