

**7/8 (火) 昼食「豚から揚げの卵とじ丼」**

レンジ加熱した豚から揚げを人気の卵とじ丼にしました。  
甘辛い味付けが食欲そそる一品です！

**今週の新メニュー**

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



| 日付<br>歳事 | 7月7日(月)                                                                                                                                       | 7月8日(火)                                                                                                                                              | 7月9日(水)                                                                                                                                                 | 7月10日(木)                                                                                                                                        | 7月11日(金)                                                                                                                                               | 7月12日(土)                                                                                                                                      | 7月13日(日)                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝<br>食   | 豆腐ナゲット<br>チンゲン菜の炒めもの<br>みそ汁(わかめ・玉葱)<br>                      | 豚肉ともやしの炒めもの<br>カラフルピクルス<br>みそ汁(えのき茸・細葱)<br>                         | 野菜さつま揚げ<br>レタスサラダ<br>みそ汁(油揚げ・青菜)<br>                                   | 鶏肉と大根のうま煮<br>味付け湯葉<br>みそ汁(わかめ・太葱)<br>                        | オムレツ<br>キャベツとピーマンの炒めもの<br>スープ(レタス・細葱)<br>                           | 五目揚げとれんこんの炒めもの<br>甘酢あえ<br>みそ汁(青菜・玉葱)<br>                   | 鶏肉とキャベツのコンソメ煮<br>菜の花のピーナッツあえ<br>みそ汁(焼麩・太葱)<br>                |
|          | ●エネルギー197kcal ●蛋白質8.6g ●脂質12.1g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.3g                                                                                         | ●エネルギー105kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.6g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g                                                                                                  | ●エネルギー123kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.1g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.6g                                                                                                    | ●エネルギー69kcal ●蛋白質6.3g ●脂質1.9g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.9g                                                                                              | ●エネルギー114kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.6g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.0g                                                                                                    | ●エネルギー115kcal ●蛋白質4.0g ●脂質4.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.9g                                                                                          | ●エネルギー72kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.9g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.9g                                                                                               |
| 昼<br>食   | チキンバーベキュー<br>白はんぺんと里芋の煮もの<br>マカロニサラダ<br>スープ(わかめ・グリーンピース)<br> | <b>新</b> 豚から揚げの卵とじ丼<br>お揚げと大根のあえもの<br>カリフラワーの炒めもの<br>みそ汁(焼麩・青菜)<br> | かれいと2色ピーマンの炒めもの<br>豆腐と白菜の煮もの<br><b>旬</b> なすの華風あえ<br>鶏がらスープ(わかめ・太葱)<br> | 豚肉の西京マヨソース<br>じゃが芋のかに風味サラダ<br>いんげんの煮もの<br>すまし汁(白菜・細葱)<br>    | <b>新</b> 鶏肉とキャベツのコンソメ煮<br>ちくわと大根のサラダ<br>かぼちゃの黒こしょう炒め<br>ミネストローネ<br> | 赤魚の蒲焼き<br>オクラの菜種あえ<br>白菜の煮もの<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br>             | <b>新</b> 中華白湯あんかけ焼きそば<br>えびカツ<br>胡瓜のポン酢あえ<br>                 |
|          | ●エネルギー276kcal ●蛋白質15.9g ●脂質7.6g ●炭水化物33.5g ●食塩相当量3.2g                                                                                         | ●エネルギー296kcal ●蛋白質17.0g ●脂質18.5g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.0g                                                                                               | ●エネルギー228kcal ●蛋白質16.3g ●脂質7.3g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量3.5g                                                                                                   | ●エネルギー270kcal ●蛋白質15.1g ●脂質16.0g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.9g                                                                                          | ●エネルギー214kcal ●蛋白質14.7g ●脂質7.6g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.3g                                                                                                  | ●エネルギー205kcal ●蛋白質16.2g ●脂質8.2g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.1g                                                                                         | ●エネルギー520kcal ●蛋白質20.4g ●脂質20.1g ●炭水化物71.0g ●食塩相当量2.7g※麺の栄養量を含む                                                                                  |
| 夕<br>食   | さばの煮付け<br>豆腐とチンゲン菜のあえもの<br>いんげんの炒めもの<br>みそ汁(卵・人参)<br>      | 鶏肉のさつぱり焼き<br>かぼちゃの煮もの<br>白菜のドレッシングあえ<br>みそ汁(えのき茸・玉葱)<br>          | 豚肉とごぼうの土佐煮<br>ちくわとキャベツのサラダ<br>ブロッコリーの炒めもの<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br>          | 鶏肉ともやしのうま塩炒め<br>ウインナーと大根の煮もの<br>春雨サラダ<br>鶏がらスープ(枝豆・太葱)<br> | 白身魚フライ<br>カリフラワーの煮もの<br>グリーンサラダ<br>みそ汁(卵・細葱)<br>                  | 和風おろし豚焼肉<br>ブロッコリーのかに風味煮<br>キャベツのあえもの<br>みそ汁(わかめ・太葱)<br> | <b>新</b> シーザーオムレツ<br>大根の煮もの<br>れんこんサラダ<br>スープ(キャベツ・パセリ)<br> |
|          | ●エネルギー347kcal ●蛋白質20.9g ●脂質25.7g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.8g                                                                                        | ●エネルギー264kcal ●蛋白質21.8g ●脂質9.3g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.7g                                                                                                | ●エネルギー314kcal ●蛋白質15.7g ●脂質20.1g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.2g                                                                                                  | ●エネルギー244kcal ●蛋白質12.2g ●脂質13.9g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.4g                                                                                          | ●エネルギー348kcal ●蛋白質19.4g ●脂質17.8g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量3.4g                                                                                                 | ●エネルギー204kcal ●蛋白質14.1g ●脂質10.2g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.7g                                                                                        | ●エネルギー276kcal ●蛋白質16.5g ●脂質14.2g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.8g                                                                                           |



7/15 (火) 夕食 ごぼうと生姜の和風ピラフ  
生姜を効かせて和風に仕上げた具材感たっぷりのピラフです♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



| 日付<br>歳事 | 7月14日(月)                                                                                                                                       | 7月15日(火)                                                                                                                                                 | 7月16日(水)                                                                                                                                   | 7月17日(木)                                                                                                                                       | 7月18日(金)                                                                                                                                         | 7月19日(土)                                                                                                                                        | 7月20日(日)                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食       | 焼ちくわとじゃが芋のソテー<br>オクラののろろ煮<br>スープ(シェルマカロニ・パセリ)<br>             | 野菜と高野豆腐のうま煮<br>キャベツのコールスロー<br>みそ汁(えのき茸・細葱)<br>                          | 五目揚げと大根の甘辛炒め<br>じゃこなす<br>みそ汁(わかめ・太葱)<br>                  | ビーフンと野菜の炒め煮<br>白菜のサラダ<br>みそ汁(焼麩・人参)<br>                     | 鶏肉ともやしのさっと煮<br>みかんなます<br>みそ汁(油揚げ・細葱)<br>                      | かぼちゃのそぼろ煮<br>キャベツの炒めもの<br>みそ汁(わかめ・人参)<br>                    | 納豆<br>マカロニサラダ<br>みそ汁(焼麩・玉葱)<br>                                         |
|          | ●エネルギー149kcal ●蛋白質3.9g ●脂質5.1g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.1g                                                                                           | ●エネルギー97kcal ●蛋白質3.9g ●脂質6.0g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.6g                                                                                                       | ●エネルギー124kcal ●蛋白質4.6g ●脂質6.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.4g                                                                                       | ●エネルギー90kcal ●蛋白質3.3g ●脂質3.5g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.4g                                                                                            | ●エネルギー90kcal ●蛋白質7.4g ●脂質3.6g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g                                                                                               | ●エネルギー117kcal ●蛋白質3.8g ●脂質4.8g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g                                                                                            | ●エネルギー184kcal ●蛋白質10.8g ●脂質9.0g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.5g                                                                                                      |
| 昼食       | 鶏肉といんげんのすき煮<br>豆腐とわかめのサラダ<br>ブロッコリーのコーン炒め<br>みそ汁(卵・チンゲン菜)<br> | 豚肉のスイートチリソースがけ<br>五目揚げとキャベツの煮もの<br>里芋のサラダ<br>鶏がらスープ(焼麩・太葱)<br>          | あじの南蛮漬け<br>白菜のかに風味炒め<br>胡瓜のコーンあえ<br>みそ汁(わかめ・細葱)<br>       | 牛肉とれんこんの甘辛炒め<br>大根のちくわあえ<br>オクラの煮もの<br>みそ汁(卵・えのき茸)<br>      | 鶏肉とじゃが芋のみそ煮<br>ブロッコリーの炒めもの<br>グリーンリーのサラダ<br>すまし汁(キャベツ・焼麩)<br> | 【土用の丑】ひつまぶし風<br>キャベツのそぼろ炒め<br>れんこんの煮もの<br>旬 なすの浅漬け<br>       | 厚切りハムステーキカツ〜マヨマスタードソース〜<br>大根のかに風味サラダ<br>里芋の煮もの<br>スープ(シェルマカロニ・パセリ)<br> |
|          | ●エネルギー289kcal ●蛋白質20.7g ●脂質17.0g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.5g                                                                                         | ●エネルギー266kcal ●蛋白質14.9g ●脂質14.6g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.1g                                                                                                   | ●エネルギー261kcal ●蛋白質16.5g ●脂質14.3g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.4g                                                                                     | ●エネルギー232kcal ●蛋白質14.4g ●脂質11.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.8g                                                                                         | ●エネルギー313kcal ●蛋白質16.1g ●脂質16.0g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.2g                                                                                           | ●エネルギー237kcal ●蛋白質14.7g ●脂質14.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量3.1g※うなぎは小骨に注意してお召し上がりください。                                                                   | ●エネルギー395kcal ●蛋白質11.9g ●脂質21.7g ●炭水化物38.5g ●食塩相当量3.7g                                                                                                     |
| 夕食       | ホツケの塩焼き<br>焼ちくわとオクラの煮もの<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁(焼麩・玉葱)<br>       | <b>新</b><br>ごぼうと生姜の和風ピラフ<br>白菜の信田煮<br>じゃが芋のだししょうゆあえ<br>みそ汁(青菜・大根)<br> | 豚肉のチンジャオ風<br>いんげんのミモザサラダ<br>大根の煮もの<br>鶏がらスープ(春雨・太葱)<br> | 鶏肉のゆずこしょう焼き<br>ウインナーと里芋の煮もの<br>キャベツのサラダ<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br> | さわらと小松菜の炒めもの<br>白菜の煮もの<br>カリフラワーのサラダ<br>みそ汁(わかめ・玉葱)<br>     | 豚肉と大根のさっぱり煮<br>くずし豆腐のあえもの<br>かぼちゃの炒めもの<br>みそ汁(えのき茸・焼麩)<br> | 鶏肉と白菜の中華炒め<br>キャベツのかき玉煮<br>胡瓜のポン酢あえ<br>鶏がらスープ(わかめ・太葱)<br>             |
|          | ●エネルギー266kcal ●蛋白質17.7g ●脂質9.1g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量3.1g                                                                                          | ●エネルギー211kcal ●蛋白質15.3g ●脂質8.7g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量4.1g                                                                                                    | ●エネルギー263kcal ●蛋白質14.9g ●脂質11.8g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.9g                                                                                     | ●エネルギー246kcal ●蛋白質21.1g ●脂質11.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.3g                                                                                         | ●エネルギー228kcal ●蛋白質16.6g ●脂質13.1g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量3.5g                                                                                           | ●エネルギー311kcal ●蛋白質19.2g ●脂質15.4g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量3.1g                                                                                          | ●エネルギー194kcal ●蛋白質16.0g ●脂質8.9g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.7g                                                                                                      |



# 7/26 (土) 夕食 ダブルオニオンのさっぱり豚丼

人気の豚丼を黒酢オニオンドレッシングで、夏らしくさっぱりとした味わいに仕上げました！

## 今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



| 日付<br>歳事 | 7月21日(月)<br>海の日                                                                                                                               | 7月22日(火)                                                                                                                                               | 7月23日(水)                                                                                                                                             | 7月24日(木)                                                                                                                                       | 7月25日(金)                                                                                                                                        | 7月26日(土)                                                                                                                                            | 7月27日(日)                                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食       | 白はんぺんとかリフラワーのマヨシテー<br>かぼちゃの柚子風味煮<br>みそ汁(わかめ・人参)<br>          | もやしのそぼろ炒め<br>金時人参入りなます<br>みそ汁(油揚げ・細葱)<br>                             | 豚肉とキャベツの煮もの<br>ブロッコリーのくるみあえ<br>みそ汁(じゃが芋・人参)<br>                     | 大根のふわり卵炒め<br>カリフラワーのからしあえ<br>みそ汁(焼麩・太葱)<br>                 | 根菜入り卵の花<br>白菜の煮もの<br>みそ汁(青菜・細葱)<br>                          | 豆腐のそぼろ煮<br>れんこんのあえもの<br>みそ汁(わかめ・大根)<br>                          | 焼くわとキャベツの炒めもの<br>青梗菜のバター風味<br>スープ(えのき茸・パセリ)<br>       |
|          | ●エネルギー132kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.2g                                                                                          | ●エネルギー157kcal ●蛋白質7.2g ●脂質9.4g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.2g                                                                                                   | ●エネルギー117kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.3g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.6g                                                                                                 | ●エネルギー131kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.9g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.6g                                                                                            | ●エネルギー77kcal ●蛋白質4.2g ●脂質1.7g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.1g                                                                                             | ●エネルギー103kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.9g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g                                                                                                | ●エネルギー117kcal ●蛋白質3.3g ●脂質5.5g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.4g                                                                                     |
| 昼食       | チキンブラウンシチュー<br>いんげんのミモザサラダ<br>れんこんの塩炒め<br>                   | 豚肉のしょうゆ靴焼き<br>キャベツの信田あえ<br>小松菜の煮もの<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br>                  | たらと2色ピーマンの炒めもの<br>豆腐とチンゲン菜のあえもの<br>大根とにらの煮もの<br>みそ汁(白菜・玉葱)<br>      | 鶏肉の葱焼焼き<br>じゃが芋のかに風味煮<br>白菜の甘酢あえ<br>みそ汁(キャベツ・細葱)<br>        | 焼餃子<br>五目揚げともやしの煮もの<br>オクラのサラダ<br>鶏がらスープ(卵・人参)<br>           | 赤魚の煮付け<br>白菜の黒こしょう炒め<br>旬 なすのサラダ<br>みそ汁(焼麩・太葱)<br>               | 新 XO 醬焼きうどん<br>胡瓜のナムル<br>大根の煮もの<br>                   |
|          | ●エネルギー350kcal ●蛋白質15.4g ●脂質16.3g ●炭水化物40.8g ●食塩相当量3.6g                                                                                        | ●エネルギー276kcal ●蛋白質16.4g ●脂質17.9g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.7g                                                                                                 | ●エネルギー202kcal ●蛋白質18.2g ●脂質7.6g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量3.0g                                                                                                | ●エネルギー283kcal ●蛋白質21.3g ●脂質13.2g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量2.5g                                                                                         | ●エネルギー291kcal ●蛋白質11.7g ●脂質12.7g ●炭水化物31.4g ●食塩相当量3.2g                                                                                          | ●エネルギー168kcal ●蛋白質14.3g ●脂質8.6g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.6g                                                                                                | ●エネルギー403kcal ●蛋白質17.0g ●脂質13.2g ●炭水化物57.8g ●食塩相当量3.8g<br>※種の実量を含む                                                                       |
| 夕食       | ミナミカゴカマスのみそ焼き<br>豆腐とオクラの煮もの<br>ひじきのあえもの<br>すまし汁(焼麩・玉葱)<br> | 鶏肉とかぼちゃのガーリックバター炒め<br>白菜のかに風味煮<br>旬 なすのあえもの<br>スープ(シエルマカロニ・パセリ)<br> | 豚肉といんげんのうま煮<br>五目揚げとブロッコリーの炒めもの<br>もやしのあえもの<br>鶏がらスープ(わかめ・細葱)<br> | さばの野菜あんかけ<br>ちくわと胡瓜のあえもの<br>カリフラワーの炒めもの<br>みそ汁(焼麩・玉葱)<br> | 鶏肉と白菜のちゃんこ鍋風<br>豚肉の野菜巻きフライ<br>レタスのシャキシャキサラダ<br>大根の炒めもの<br> | ダブルオニオンのさっぱり豚丼<br>三角しのだの煮もの<br>じゃが芋のコーンあえ<br>みそ汁(チンゲン菜・大根)<br> | 新 鶏肉のから揚げ<br>白菜の菜種あえ<br>里芋の煮ころがし<br>みそ汁(わかめ・太葱)<br> |
|          | ●エネルギー246kcal ●蛋白質19.0g ●脂質11.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.9g                                                                                        | ●エネルギー219kcal ●蛋白質15.2g ●脂質6.7g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.6g                                                                                                  | ●エネルギー235kcal ●蛋白質14.4g ●脂質15.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.8g                                                                                               | ●エネルギー276kcal ●蛋白質15.7g ●脂質16.8g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.3g                                                                                         | ●エネルギー283kcal ●蛋白質15.7g ●脂質17.6g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.8g                                                                                          | ●エネルギー339kcal ●蛋白質19.6g ●脂質18.4g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.7g                                                                                              | ●エネルギー304kcal ●蛋白質19.7g ●脂質17.6g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.8g                                                                                   |