

					<p>1日 (金)</p> <p>御飯 664kcal</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>魚のカレー香り揚げ</p> <p>里芋のそぼろ煮</p> <p>夏野菜のラタトゥイユ</p> <p>カリフラワーの胡麻マヨ和え</p> <p>キャベツの浅漬け</p> <p>おからケーキ</p> <p>ふのラスク</p>
<p>●栄養成分(1ヶ月平均)</p> <p>エネルギー 665 kcal</p> <p>たんぱく質 23.8 g</p> <p>脂質 23.0 g</p> <p>炭水化物 93.4 g</p> <p>塩分 3.9g</p>					
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	
御飯 734kcal 中華スープ ハムカツ 魚の塩麹漬け焼き 蒸しシューマイ 麻婆茄子 ごぼうサラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え コーヒーゼリー フルーツ(オレンジ)	御飯 583kcal コンソメスープ チキンソテー 和風おろしソース もろの煮魚 ジャーマンポテト 野菜サラダ 卵の花和え 桜漬け ロールケーキ フルーツヨーグルト	御飯 680kcal 味噌汁 肉どうふ ホッケの塩焼き 蓮根のきんぴら かぼちゃのサラダ ナムル ふりかけ ピザトースト まんじゅう	御飯 688kcal ミニ冷やしラーメン カツ煮 中華炒め こんにゃくのみそ田楽 キャベツのごま酢和え 漬物 せんべい 抹茶ババロア	御飯 600kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 ゴーヤチャンプルー 塩麹煮 中華風サラダ ブロッコリーのツナマヨ和え 枝豆 フルーツ(パイン) ところてん	
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	
豚丼 655kcal 味噌汁 揚げだし豆腐 コールスローサラダ チンゲン菜のごま和え 大根の浅漬け 丸ぼうろ いちごムース	御飯 653kcal 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 鶏肉の山椒焼き かぼちゃの甘煮 ビーフソテー もやしの和風サラダ いんげんのゆかり和え チーズ蒸しケーキ 杏仁フルーツ	御飯 601kcal 味噌汁 モロの竜田揚げ ひじきの煮物 キャベツとわかめの韓国風サラダ 塩昆布和え 煮豆 ホットケーキ フルーツ缶詰(マンゴー)	御飯 672kcal 中華スープ ポークビーンズ 魚の蒲焼き エビと小松菜のペペロンチーノ さつま芋のきんぴら 中華サラダ 枝豆 エクレア フルーツ(梨)	御飯 624kcal 味噌汁 鶏肉の治部煮 卵とツナのふんわり焼き 刻み昆布の炒り煮 トマトのスパゲティ グリーンサラダ 漬物 ミニどら焼き フルーツ(オレンジ)	
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	
御飯 698kcal すまし汁 肉団子の甘酢あんかけ 魚のごま味噌焼 卵豆腐 夏野菜の揚げびたし マカロニサラダ 枝豆 ロールケーキ せんべい	《夏祭り》 821kcal わかめごはん コンソメスープ 焼きとり 焼きそば お好み焼き フレンチポテト 夏野菜のサラダ とうもろこし フルーツ(すいか) ソーダゼリー	御飯 620kcal 中華風スープ さばの味噌煮 鶏肉のマスタード焼き アスパラとベーコンのソテー 中華春雨サラダ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス ほうれん草のけずり和え ヨーグルトいちごソースがけ フルーツ(バナナ)	御飯 666kcal 味噌汁 ポークステーキ 厚揚げ中華あんかけ きのこサラダ 煮浸し 漬物 バームクーヘン ところてん	カレーライス 719kcal コンソメスープ はんぺんフライ 和風マカロニソテー 海藻サラダ ブロッコリーの昆布茶和え 福神漬け ブッセ フルーツ(パイン)	
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	
御飯 660kcal 味噌汁 卵とじ煮 肉と野菜の甘酢炒め 冬瓜の蟹あんかけ フレンチポテト 海藻サラダ アスパラのごま味噌和え 紅茶のシフォンケーキ せんべい	御飯 669kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚のしそ風味揚げ 蟹蒸しシューマイ じゃが芋のおかか煮 ひじきの和風サラダ 昆布佃煮 ココア蒸しパン ソフトクッキー	御飯 659kcal 中華スープ 魚のフライ なす味噌炒め こんにゃくのおかか煮 ポテトサラダ 珈琲煮豆 メープルアーモンドトースト マスカットゼリー	御飯 688kcal 味噌汁 かれいの煮付け スパニッシュオムレツ 切干大根の炒り煮 豆腐のサラダ みそマヨネーズ和え 昆布佃煮 かぼちゃ蒸しパン あべかわ寒天	御飯 607kcal コンソメスープ 魚のピリ辛味噌焼き 油淋鶏(ユーリンチイ) じゃが芋とひき肉のカレー炒め コーンサラダ 冷や奴 浅漬け 黒糖蒸しパン フルーツ(オレンジ)	