



2022年7月朝食メニュー

3 (日) チーズオムレツ
食べるトマトスープ
コーンサラダ

4 (月) 鶏ごぼう
里芋と白菜の味噌煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

5 (火) 納豆
豚バラとじゃが芋の山椒炒め
菜の花のきのこの和え物

6 (水) がんもと白菜の煮物
蕪のとうとう煮
レモンかぼちゃ

7 (木) 温泉玉子
大根と豚肉の甘辛煮
ごぼうのごま酢和え

1 (金) 納豆
菜の花と牛肉の煮物
マカロニマリネサラダ

2 (土) 肉団子と白菜の煮物
赤玉南瓜の揚げ煮
なすの中華風南蛮漬け

カロリー 215 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 14.0 g
炭水化物 12.1 g 塩分 1.0 g

カロリー 150 kcal
蛋白質 5.6 g 脂質 7.2 g
炭水化物 14.4 g 塩分 1.4 g

8 (金) 納豆
牛肉の芋煮
キャベツのピーナッツ和え

9 (土) 豚肉としめじの生巻バター風味
揚げナスの肉味噌からめ
白菜の辛子柚子和え

カロリー 158 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 9.1 g
炭水化物 13.0 g 塩分 1.4 g

カロリー 169 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 6.5 g
炭水化物 19.1 g 塩分 1.6 g

カロリー 154 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 8.6 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.1 g

カロリー 161 kcal
蛋白質 5.8 g 脂質 7.8 g
炭水化物 17.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 178 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 10.9 g
炭水化物 9.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 154 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 8.6 g
炭水化物 11.9 g 塩分 0.8 g

カロリー 199 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 12.0 g
炭水化物 12.3 g 塩分 2.0 g

10 (日) 野菜とハムの卵炒め
スパトマト炒め
キャベツの白ドレ和え

11 (月) 高野豆腐と牛肉の煮込み
白菜とミンチの中華炒め
インゲンのごま和え

12 (火) 納豆
じぶ風煮物
若芽とパインの酢の物

13 (水) 白菜と厚揚げの中華ごぼう煮
中華うま煮
じゃが芋の中華風サラダ

14 (木) 温泉玉子
豚肉と里芋のごま煮
春雨のサラダ

15 (金) 納豆
牛肉の甘酢炒め
ハムの和風サラダ

16 (土) 鶏肉ピーマン炒め
ツナの玉子とじ
春菊のごまポン酢和え

カロリー 223 kcal
蛋白質 5.1 g 脂質 12.9 g
炭水化物 22.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 184 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 9.7 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 103 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 3.7 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 142 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 5.6 g
炭水化物 14.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 191 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 11.4 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.1 g

カロリー 195 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 12.9 g
炭水化物 11.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 196 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 11.3 g
炭水化物 13.5 g 塩分 1.8 g

17 (日) 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め
フロッコリーとハムのクリーム煮
キャロットラペ

18 (月) 鶏肉とじゃが芋の揚煮
法蓮草と油揚げの煮物
オクラのボン酢ジュレ和え

19 (火) 納豆
竹輪と玉ねぎの卵とじ
和風スパゲティ

20 (水) キャベツと豚肉のカキソース炒め
五目巾着煮
若芽の酢の物

21 (木) 鶏肉と厚揚げの煮物
五色煮
さっぱりポテトサラダ

22 (金) 納豆
牛肉ときこの甘辛炒め
大根と青菜の柚子和え

23 (土) 炒り豆腐
五目炒め煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 263 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 15.1 g
炭水化物 22.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 170 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 7.7 g
炭水化物 16.6 g 塩分 1.4 g

カロリー 132 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 5.8 g
炭水化物 13.9 g 塩分 1.1 g

カロリー 186 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 11.9 g
炭水化物 11.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 214 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 12.5 g
炭水化物 14.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 131 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 7.0 g
炭水化物 10.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 156 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 6.2 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.7 g

24 (日) 豚肉と白菜のトマト煮込み
じゃが芋の洋風あんかけ
キャベツのピーナッツ和え

25 (月) 筑前煮
コーンと挽肉の炒め物
春雨の酢の物

26 (火) 納豆
豚肉と厚揚げの煮物
バンバンジーサラダ

27 (水) がんもどきの含め煮
じゃが芋と人参のカレー炒め
法蓮草のおひたし

28 (木) さつま芋と豚肉の揚煮
大根とツナの炒め物
ごぼうのごま酢和え

29 (金) 納豆
カジキの和風煮
根菜の柚子マリネ

30 (土) 大根と鶏肉のバター醤油
白菜のスーフ煮
人参と若芽の酢の物

カロリー 186 kcal
蛋白質 5.8 g 脂質 11.8 g
炭水化物 14.3 g 塩分 0.9 g

カロリー 202 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 8.2 g
炭水化物 20.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 139 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 7.4 g
炭水化物 9.2 g 塩分 0.9 g

カロリー 131 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 4.7 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 188 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 6.8 g
炭水化物 23.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 121 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 4.6 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.1 g

カロリー 101 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 4.8 g
炭水化物 8.8 g 塩分 1.4 g

31 (日) じゃが芋デミグラスソース
スパゲティイタリアン
フロッコリーのサラダ

カロリー 221 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g
炭水化物 26.9 g 塩分 1.4 g





2022年7月昼食メニュー

3 (日) ロールキャベツクリーム煮
豚肉と大根のごま煮
法蓮草とハムのマリネ

4 (月) ホイコーロー
イカと白菜の中華煮
若芽のごま酢和え

5 (火) 野菜コロッケ
大根と鶏肉のバター醤油
フロッコリーのマリネ

6 (水) あぶらかれいみぞれ煮
ひき肉と豆腐のうま煮
法蓮草のおひたし

7 (木) サワラの磯辺焼
ベーコンポテト
夏野菜の和え物

1 (金) さば梅煮
豚すき風煮物
オクラととほろのピーナツ味噌和え

2 (土) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
春雨のごま炒め
若芽の酢味噌和え

カロリー 262 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 17.0 g
炭水化物 11.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 253 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 13.8 g
炭水化物 23.6 g 塩分 2.0 g

8 (金) 焼肉塩炒め
五目豆腐煮
大根とカニカマの柚子胡椒マヨ

9 (土) カジキのトマト炒め
豚肉の柳川煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え

カロリー 194 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 11.2 g
炭水化物 15.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 260 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 17.1 g
炭水化物 13.4 g 塩分 2.0 g

カロリー 244 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 15.4 g
炭水化物 20.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 188 kcal
蛋白質 19.1 g 脂質 7.0 g
炭水化物 11.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 160 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 5.7 g
炭水化物 14.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 320 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 22.3 g
炭水化物 14.0 g 塩分 2.0 g

カロリー 236 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 11.6 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.9 g

10 (日) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
油揚げの玉子とじ
ひじきとごぼうのナムル

11 (月) ハムカツ
ベーコンと野菜のソテー
鶏肉とオクラの中華風

12 (火) 豚肉と夏野菜の炒め物
揚ナスの煮物
野菜のおひたし

13 (水) ミックスカレー
ミートインオムレツ
法蓮草とツナのトマトマリネ

14 (木) サワラの味噌煮
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
ひじきとベーコンの煮物

15 (金) キャベツメンチ
豆腐としめじのとうろみ煮
若布の塩こうじ和え

16 (土) 牛肉と根菜の煮物
春雨の五目炒め
青菜のわさび和え

カロリー 197 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 12.5 g
炭水化物 11.0 g 塩分 1.8 g

カロリー 230 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 10.1 g
炭水化物 23.2 g 塩分 1.3 g

カロリー 244 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 12.8 g
炭水化物 15.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 258 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 14.2 g
炭水化物 21.7 g 塩分 2.2 g

カロリー 188 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 7.9 g
炭水化物 12.6 g 塩分 2.2 g

カロリー 213 kcal
蛋白質 6.3 g 脂質 12.1 g
炭水化物 19.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 228 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 12.1 g
炭水化物 22.0 g 塩分 1.9 g

17 (日) 鶏肉のレモン風味焼
白菜と麩の玉子とじ
なすの中華風南蛮漬け

18 (月) ます白糍焼
野菜の千りソース煮
カリフラワーのピーナツ味噌和え

19 (火) ボークチャップ
野菜炒め
人参と春雨のサラダ

20 (水) 和風おろしハンバーグ
豆腐の五目煮
春菊のおひたし

21 (木) サワラのごま醤油焼
しめじの中華玉子とじ
キャベツの白だし和え

22 (金) えびかつ
焼きそば
フロッコリーのサラダ

23 (土) カルビ丼の具
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
三色炒め煮

カロリー 174 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 10.1 g
炭水化物 7.2 g 塩分 1.4 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 7.6 g
炭水化物 12.7 g 塩分 1.2 g

カロリー 250 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 11.8 g
炭水化物 24.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 140 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 4.6 g
炭水化物 13.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 179 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 11.4 g
炭水化物 7.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 217 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 8.6 g
炭水化物 24.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 278 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 15.8 g
炭水化物 21.5 g 塩分 2.6 g

24 (日) ハニーマスタードチキン
油揚げの玉子とじ
和風サラダ

25 (月) カレイの塩焼
ゴロゴロ野菜の塩炒め
大根と若芽の梅おほか

26 (火) チキンピカタ
ナスの挽肉炒め
キャベツとベーコンの和え物

27 (水) 白身魚の生姜煮
大根とひじきのうま煮
オクラとめかぶの三杯酢

28 (木) 鶏もも竜田揚げ
えびのスーフ炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

29 (金) オムレツイタリアンソース
豚肉ときこのべコンチーノ
南瓜サラダ

30 (土) 白菜煮込みハンバーグ
中華うま煮
マカロニサラダ

カロリー 183 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 9.5 g
炭水化物 11.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 129 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 4.4 g
炭水化物 7.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 284 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 18.6 g
炭水化物 13.5 g 塩分 1.8 g

カロリー 125 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 2.5 g
炭水化物 11.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 221 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 10.7 g
炭水化物 19.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 285 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 20.5 g
炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 224 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 11.0 g
炭水化物 19.5 g 塩分 1.8 g

31 (日) 赤魚の醤油バター焼き
里芋のかに風あんかけ
ハムの和風サラダ

カロリー 150 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 6.7 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.8 g





2022年7月夕食メニュー

1 (金) ヒレカツ
野菜と昆布の煮物
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

2 (土) 鶏肉の韓国風炒め
とうふのかに玉あんかけ
フロッコリーのゴマ和え

カロリー 289 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 19.4 g
炭水化物 20.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 232 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 12.5 g
炭水化物 14.0 g 塩分 1.8 g

8 (金) 鶏のごまだし煮
ふきと大根のスーフ煮
オクラとめかぶの三杯酢

9 (土) 揚げ豆腐の挽肉あん
鶏肉と野菜の中華炒め
南瓜サラダ

3 (日) ホッケの照焼
れんごんの五目炒め煮
マカロニとパズリカのサラダ

4 (月) 豆腐ハンバーグ(かけだれ)
和風ポトフ
コールスローサラダ

5 (火) 牛丼の具
麩の野菜あんかけ
人参と春雨のサラダ

6 (水) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
マカロニと白菜のツナクリーム煮
ポテトサラダ

7 (木) 八宝菜
さつま揚げの味噌炒め
青菜のおかかマヨネーズ和え

カロリー 210 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 10.8 g
炭水化物 13.3 g 塩分 1.4 g

カロリー 176 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 10.3 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.4 g

カロリー 331 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 21.3 g
炭水化物 21.3 g 塩分 2.3 g

カロリー 359 kcal
蛋白質 16.3 g 脂質 23.2 g
炭水化物 19.2 g 塩分 1.8 g

カロリー 225 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 13.6 g
炭水化物 14.4 g 塩分 2.3 g

カロリー 253 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 17.2 g
炭水化物 8.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 268 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 15.7 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.8 g

10 (日) 鯖の生姜煮
三井寺煮
パンサンスー

11 (月) 鶏団子のケチャップ煮
大根とツナの炒め物
カボチャとレンコンのサラダ

12 (火) 赤魚のごま焼
豆腐のかに風あんかけ
切干と人参のハリハリ

13 (水) チキン南蛮
白菜と油揚げの味噌煮
キャベツサラダ

14 (木) オニオンソースハンバーグ
スッキーニのトマト炒め
春菊のおかか和え

15 (金) ハーフチキンソテー
白菜のスーフ煮
フロッコリーのカニカママヨネーズ

16 (土) ロールキャベツのトマト煮込み
豚肉とキャベツのごま風味炒め
大根の梅和え

カロリー 318 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 21.4 g
炭水化物 14.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 216 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 10.1 g
炭水化物 23.4 g 塩分 2.3 g

カロリー 114 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 3.3 g
炭水化物 9.3 g 塩分 1.2 g

カロリー 328 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 19.1 g
炭水化物 25.5 g 塩分 2.6 g

カロリー 147 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 3.9 g
炭水化物 16.7 g 塩分 1.8 g

カロリー 166 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 10.6 g
炭水化物 6.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 156 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 8.3 g
炭水化物 15.2 g 塩分 2.4 g

17 (日) ホッケの幽庵焼
蕪のどぼろ煮
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

18 (月) 肉じゃが
白身魚のしんじょう
白菜の生姜和え

19 (火) 中華丼
里芋のかに風あんかけ
ゴボウのピリ辛サラダ

20 (水) 白身魚の味噌煮
鶏じゃが煮
ベーコンのごま酢和え

21 (木) 肉団子の柚子風味野菜あん
根菜のごま酢炒め
菜の花と錦糸玉子のおひたし

22 (金) 鶏のちゃんちゃん焼き
里芋のおろし煮
小松菜の辛子和え

23 (土) 赤魚のカレー焼
ツナあっさり煮
たたきごぼう

カロリー 133 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 3.5 g
炭水化物 10.6 g 塩分 1.1 g

カロリー 218 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 11.7 g
炭水化物 16.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 199 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 10.2 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 162 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 4.3 g
炭水化物 14.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 192 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 5.3 g
炭水化物 29.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 170 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 6.1 g
炭水化物 18.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 116 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 3.2 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.5 g

24 (日) えび団子の炊き合せ
鶏大豆
パスタのサラダ

25 (月) 牛肉とキャベツの炒め物
豆腐の柚子あんかけ
オクラとツナの胡麻マヨネーズ

26 (火) ポークジンジャー
麩と大根の煮物
ポテトサラダ

27 (水) ロールキャベツの白味噌仕立て
鶏肉ビーマン炒め
ハムとフロッコリーのマリネ

28 (木) さわらの南蛮焼
ひき肉と里芋の味噌煮
ミックスマカロニサラダ

29 (金) 麻婆豆腐
チャプチェ
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

30 (土) ホッケの磯辺焼
キャベツと豚肉の味噌炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 275 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 15.6 g
炭水化物 19.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 346 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 2.5 g
炭水化物 14.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 281 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 15.6 g
炭水化物 21.0 g 塩分 2.1 g

カロリー 162 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 7.6 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.6 g

カロリー 221 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 11.0 g
炭水化物 15.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 261 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 16.0 g
炭水化物 17.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 197 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 10.7 g
炭水化物 10.0 g 塩分 1.7 g

31 (日) 鶏の幽庵焼
里芋のかに風あんかけ
ハムの和風サラダ

カロリー 274 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 15.9 g
炭水化物 16.2 g 塩分 1.2 g

