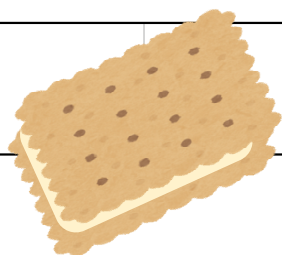


# 7月 週間献立表

|       |  |  | 7月1日(水)   | 7月2日(木)                                  | 7月3日(金)   | 7月4日(土)   | 7月5日(日)  |
|-------|--|--|---|--|---|---|--|
| 朝食    |  |  | ごはん<br>厚揚げの煮物<br>キャベツのお浸し<br>ふいかけ<br>みそ汁          | ごはん<br>納豆<br>さつま揚げの煮物<br>あみ佃煮<br>みそ汁     | ごはん<br>一口がんもの煮物<br>白菜のゆかり和え<br>のり佃煮<br>みそ汁        | ごはん<br>ソーセージ炒め物<br>茄子の和え物<br>ふいかけ<br>みそ汁        | ごはん<br>ミートボール甘酢<br>ほうれん草のおかか和え<br>うめびしお<br>みそ汁   |
| 10時   |  |  | 牛乳  | 牛乳                                       | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   |
| 昼食    |  |  | ごはん<br>鶏肉の玉葱ソース<br>きのこのソテー<br>いんげんのサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>魚の南蛮漬け風<br>えび焼売<br>もやしの和え物<br>みそ汁 | 麦ごはん<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>さつま芋の甘煮<br>ほうれん草のお浸し<br>お吸い物 | ごはん<br>彩り擬製豆腐<br>ごぼうの旨煮<br>カリフラワーの和え物<br>みそ汁    | ごはん<br>鶏のクリーム煮<br>もやしのソテー<br>キャベツサラダ<br>コンソメスープ  |
| おやつ   |  |  | ビスコ   | バウムクーヘン                                  | チョコパン   | スイスロールモカ  | ソフトサラダ   |
| 夕食    |  |  | ごはん<br>たらこの漬け焼き<br>じゃが芋の煮物<br>つぼ漬け<br>洋梨缶         | ごはん<br>中華風卵焼き<br>小松菜の炒め物<br>ザーサイ<br>パイン缶 | ごはん<br>ホキのムニエル<br>切干大根の炒め煮<br>うずら豆<br>白桃缶         | ごはん<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>冬瓜の煮物<br>きゅうり漬け<br>りんご缶 | ごはん<br>かれいのバター醤油焼き<br>大根の信田煮<br>白花豆<br>フルーツカクテル缶 |
| エネルギー |  |  | 1278 Kcal   | 1395 Kcal                                | 1360 Kcal   | 1453 Kcal                                       | 1424 Kcal  |
| 蛋白質   |  |  | 50 g  | 55.3 g                                   | 54.7 g  | 50.3 g  | 55.1 g   |
| 塩分    |  |  | 6.6 g   | 6.9 g                                    | 6.1 g   | 6.9 g   | 6.9 g  |



※ミキサー食、麺禁の方は、つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ 11 番館

# 7月 週間献立表



|       | 7月6日(月)  | 7月7日(火)  | 7月8日(水)                                       | 7月9日(木)                                       | 7月10日(金)                                     | 7月11日(土)                                     | 7月12日(日)   |
|-------|--|--|---|---|--|--|--|
| 朝食    | ごはん<br>豆腐のそぼろかけ<br>白菜のなめたけ和え<br>たいみそ<br>みそ汁      | 食パン<br>オムレツ<br>ほうれん草のサラダ<br>クリームポタージュ  | ごはん<br>はんぺんの煮物<br>なすのお浸し<br>ふいかけ<br>みそ汁       | ごはん<br>しろすの卵とじ<br>カリフラワーのおかか和え<br>のい佃煮<br>みそ汁 | ごはん<br>炒り豆腐<br>もやしの和え物<br>ふりかけ<br>みそ汁        | ごはん<br>野菜つみれの煮物<br>いんげんのお浸し<br>金山時みそ<br>みそ汁  | ごはん<br>豆腐バーグの照り焼き<br>キャベツのごまマヨ和え<br>うめびしお<br>みそ汁 |
| 10時   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   |
| 昼食    | ごはん<br>たらこの粕漬け焼き<br>蕪のかにあんかけ<br>オクラのポン酢和え<br>みそ汁 | 七夕そうめん<br>星のミートコロッセ<br>竹輪と胡瓜のツナ和え<br>パインゼリー<br> | ごはん<br>揚げ豆腐の野菜あん<br>かぼちゃの甘煮<br>マカロニサラダ<br>みそ汁 | ごはん<br>ビーフシチュー<br>キャベツのソテー<br>ぶどうゼリー<br>ジョア   | 麦ごはん<br>白身魚の香味焼き<br>小松菜の煮浸し<br>ポテトサラダ<br>みそ汁 | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>冬瓜のくず煮<br>春雨サラダ<br>お吸い物    | ごはん<br>千草焼き<br>ひじきの煮物<br>もやしの中華和え<br>お吸い物        |
| おやつ   | 炭酸饅頭   | 水まんじゅう   | バタークッキー                                       | 白い風船  | あんぱん   | 手作り抹茶蒸しパン                                    | レモンケーキ   |
| 夕食    | ごはん<br>肉じゃが<br>青梗菜の炒め物<br>しぼ漬け<br>マンゴー缶          | ごはん<br>あじのみりん焼き<br>レバーとれんごんの旨煮<br>金時豆<br>みかん缶  | ごはん<br>チキンソテー<br>もやしの炒め物<br>赤しその実漬け<br>りんご缶   | ごはん<br>さばの味噌煮<br>きんぴらごぼう<br>昆布佃煮<br>洋梨缶       | ごはん<br>ベーコンのキッシュ<br>フロッキーの炒め物<br>白花豆<br>パイン缶 | ごはん<br>ホキのマスタード焼き<br>ほうれん草のソテー<br>桜大根<br>バナナ | ごはん<br>メンチカツ<br>かぶのコンソメ煮<br>うぐいす豆<br>白桃缶         |
| エネルギー | 1344 Kcal  | 1516 Kcal  | 1431 Kcal                                     | 1449 Kcal                                     | 1470 Kcal                                    | 1312 Kcal                                    | 1407 Kcal  |
| 蛋白質   | 52.3 g   | 55.3 g   | 52.1 g  | 54.1 g  | 57.3 g                                       | 50.5 g                                       | 51.9 g   |
| 塩分    | 6.3 g  | 6.8 g  | 6.3 g   | 6.8 g   | 6.5 g  | 6.9 g  | 6.9 g  |



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

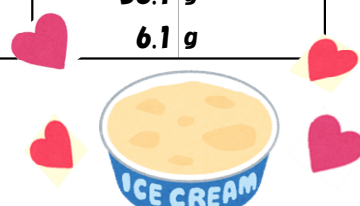
※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ | 11番館

# 7月 週間献立表

|       | 7月13日(月)   | 7月14日(火)   | 7月15日(水)                                     | 7月16日(木)  | 7月17日(金)                                  | 7月18日(土)  | 7月19日(日)                                     |
|-------|--|--|--|---|---|---|--|
| 朝食    | ごはん<br>納豆<br>豚肉と大根の炒め煮<br>あみ佃煮<br>みそ汁            | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>フロッキーのサラダ<br>コーンクリームスープ      | ごはん<br>高野豆腐の含め煮<br>オクラのおかか和え<br>ふいかけ<br>みそ汁  | ごはん<br>はんぺんチーズのせ<br>なすのお浸し<br>うめびしお<br>みそ汁        | ごはん<br>あんかけ五目玉子<br>もやしの和え物<br>ふいかけ<br>みそ汁 | ごはん<br>ちくわの甘辛煮<br>キャベツの和え物<br>ゆずみそ<br>みそ汁       | ごはん<br>豆腐のとぼろがけ<br>白菜のお浸し<br>のり佃煮<br>みそ汁     |
| 10時   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   |
| 昼食    | ごはん<br>タンドリーチキン<br>じゃが芋のソテー<br>白菜のサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>鱈の葱味噌焼き<br>きざみ昆布の炒り煮<br>もやしのゆかり和え<br>お吸い物 | ごはん<br>夏野菜カレー<br>フレンチサラダ<br>香の物<br>ジョア       | ごはん<br>さほのみりん焼き<br>冬瓜のとぼろあんかけ<br>いんげんのごま和え<br>みそ汁 | ごはん<br>回鍋肉<br>大根の中華煮<br>白菜の和え物<br>中華スープ   | 麦ごはん<br>かれいの生姜煮<br>じゃが芋の煮物<br>フロッキーの和え物<br>お吸い物 | ごはん<br>鶏肉の竜田焼き<br>切干大根の煮物<br>もやしの和え物<br>お吸い物 |
| おやつ   | 黒糖パンケーキ  | マンゴーフリン  | レティーポータンバニラ                                  | マドレーヌ   | まがいせんべい                                   | 黒糖饅頭  | チョコクッキー                                      |
| 夕食    | ごはん<br>白身魚の梅肉焼き<br>なすの炒め物<br>たくわん<br>フルーツカクテル缶   | ごはん<br>ポークチャップ<br>いんげんのソテー<br>大豆と金時豆の煮物<br>みかん缶  | ごはん<br>五目卵あんかけ<br>さつま芋の煮物<br>青しその実漬け<br>りんご缶 | ごはん<br>牛肉コロッケ<br>キャベツのソテー<br>昆布佃煮<br>洋梨缶          | ごはん<br>たら香の味噌焼き<br>れんこんきんぴら<br>白花豆<br>バナナ | ごはん<br>豚肉の葱塩炒め<br>ごぼうの旨煮<br>きゅうり漬け<br>フルーツカクテル缶 | ごはん<br>かに玉<br>肉焼売<br>高菜漬け<br>パイン缶            |
| エネルギー | 1360 Kcal  | 1473 Kcal  | 1616 Kcal                                    | 1360 Kcal   | 1356 Kcal                                 | 1453 Kcal                                       | 1338 Kcal                                    |
| 蛋白質   | 54.5 g   | 54.9 g   | 58.1 g                                       | 50.5 g  | 46.8 g                                    | 50.9 g  | 56.7 g                                       |
| 塩分    | 6.2 g  | 6.9 g  | 6.1 g  | 6.9 g   | 6.5 g                                     | 6.9 g   | 6.7 g  |



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ | 11番館

# 7月 週間献立表



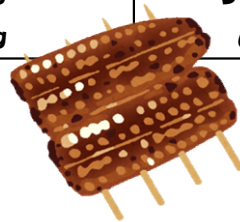
|       | 7月20日(月)                                     | 7月21日(火)   | 7月22日(水)  | 7月23日(木)   | 7月24日(金)                                      | 7月25日(土)  | 7月26日(日)  |
|-------|--|--|---|--|---|---|---|
| 朝食    | ごはん<br>いわしつみれの煮物<br>ほうれん草の和え物<br>たいみそ<br>みそ汁 | ごはん<br>厚揚げの治部煮<br>オクラのお浸し<br>うめびしお<br>みそ汁              | 食パン<br>オムレツ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ                      | ごはん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>白菜のゆかり和え<br>のり佃煮<br>みそ汁          | ごはん<br>はんぺんの煮物<br>キャベツの和え物<br>ふりかけ<br>みそ汁     | ごはん<br>納豆<br>小松菜とさつま揚げの煮浸し<br>あみ佃煮<br>みそ汁       | ごはん<br>がんもの煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>ふりかけ<br>みそ汁           |
| 10時   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  |
| 昼食    | ごはん<br>鶏肉の塩麹焼き<br>かぼちゃの煮物<br>胡瓜の塩昆布和え<br>みそ汁 | ごはん<br>はんぺんチーズフライ<br>もやしのカレーソテー<br>豆たっぷりサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>豚肉のケチャップ焼き<br>小松菜のソテー<br>揚げ茄子のドレッシングかけ<br>お吸い物 | ごはん<br>白身魚のムニエル<br>カリフラワーの洋風煮<br>いんげんの和え物<br>コンソメスープ | ごはん<br>千金ステーキ<br>かぶの煮物<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>お好み焼き風たまご焼き<br>ひじきの煮物<br>もやしの和え物<br>お吸い物 | うなぎ丼<br>なすとピーマンの炒め物<br>フルーツ(スイカ)<br>お吸い物<br>りんごジュース |
| おやつ   | クリームパン                                       | 杏仁豆腐   | スイスロールいちご   | ぼたぼた焼き   | 手作りココア蒸しパン                                    | ウエハース   | 抹茶パンケーキ   |
| 夕食    | ごはん<br>魚の揚げ浸し風<br>焼きビーフン<br>金時豆<br>マンゴー缶     | ごはん<br>豚肉の甘辛炒め<br>さつま芋の煮物<br>桜大根<br>りんご缶               | ごはん<br>さばの照り焼き<br>れんごんの塩麹炒め<br>うずら豆<br>みかん缶           | ごはん<br>豚肉のごま味噌炒め<br>冬瓜の吉野あん<br>赤しその実漬け<br>黄桃缶        | 麦ごはん<br>鱈の漬け焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>白花豆<br>フルーツカクテル缶 | ごはん<br>ハンバーグトマトソースかけ<br>青梗菜のソテー<br>たくわん<br>洋梨缶  | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>じゃが芋の煮物<br>うぐいす豆<br>バナナ           |
| エネルギー | 1404 Kcal                                    | 1540 Kcal  | 1436 Kcal   | 1426 Kcal  | 1376 Kcal                                     | 1359 Kcal                                       | 1592 Kcal   |
| 蛋白質   | 55.1 g                                       | 50.7 g   | 51.7 g  | 51.6 g   | 50.3 g  | 52.6 g  | 53.9 g  |
| 塩分    | 6.8 g  | 6.9 g  | 6.6 g   | 6.7 g  | 6.7 g   | 6.9 g   | 6.4 g   |

※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ | II 番館



# 7月 週間献立表



|       | 7月27日(月)                                       | 7月28日(火)                                  | 7月29日(水)  | 7月30日(木)  | 7月31日(金)                                      |  |  |
|-------|--|---|---|---|---|--|--|
| 朝食    | ごはん<br>ミートボール柚子おろし<br>オクラのお浸し<br>金山時みそ<br>みそ汁  | 食パン<br>ウインナー野菜ソテー<br>マカロニサラダ<br>クリームポタージュ | ごはん<br>かにかま卵とじ<br>カリフラワー和え物<br>うめびしお<br>みそ汁     | ごはん<br>さつまいも揚げとピーマンの炒め煮<br>ほうれん草のお浸し<br>ゆずみそ<br>みそ汁 | ごはん<br>ちくわの甘辛煮<br>もやしのゆかり和え<br>ふりかけ<br>みそ汁    |  |  |
| 10時   | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  |  |  |
| 昼食    | ごはん<br>ホキのカレー風味焼き<br>さつまいもの煮物<br>白菜の和え物<br>みそ汁 | 冷やしそば<br>はんぺんの磯部揚げ<br>鶏肉と大根の煮物<br>ジョア     | ごはん<br>たらこの香り揚げ<br>炒り豆腐<br>いんげんのごま和え<br>お吸い物    | 豚丼<br>冬瓜のくず煮<br>花野菜サラダ<br>みそ汁                       | 麦ごはん<br>さばの西京焼き<br>なすの含め煮<br>白菜のおかか和え<br>お吸い物 |  |  |
| おやつ   | バナナスPECIAL                                     | やわらかおかき                                   | あんパン  | パウムクーヘンチョコ  | プリン   |  |  |
| 夕食    | ごはん<br>和風卵焼き<br>切り干し大根の煮物<br>赤しその実漬け<br>パイン缶   | ごはん<br>かれいの煮付け<br>ごぼうの甘辛炒め<br>金時豆<br>洋梨缶  | ごはん<br>鶏肉のみそ漬け焼き<br>もやしの炒め物<br>青しその実漬け<br>マンゴー缶 | ごはん<br>白身魚のポテト焼き<br>小松菜のソテー<br>うずら豆<br>フルーツカクテル缶    | ごはん<br>肉豆腐<br>れんこんの塩麹炒め<br>きゅうり漬け<br>りんご缶     |  |  |
| エネルギー | 1377 Kcal                                      | 1536 Kcal                                 | 1337 Kcal                                       | 1506 Kcal   | 1379 Kcal                                     |  |  |
| 蛋白質   | 53.4 g   | 55.6 g                                    | 58.3 g  | 54.9 g  | 49.4 g  |  |  |
| 塩分    | 6.5 g  | 6.7 g                                     | 6.9 g   | 6.8 g   | 6.6 g   |  |  |



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ | II 番館