

ウェルエイジみぶ様 週間献立表

7月4日(月)～7月10日(日)

日付	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
朝食	A 茄子の煮びたし ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの梅肉ﾄﾞﾚ和え ごはん・味噌汁 フルーツ 366kcal 1.7g	青菜の湯葉浸し ﾎﾂﾄﾞﾄﾞﾈﾞﾗﾀﾞ ごはん・味噌汁 フルーツ 370kcal 1.8g	ちんげん菜とｼﾞｬﾝﾄﾞ炒め煮 納豆 ごはん・味噌汁 フルーツ 359kcal 1.6g	大根の梅煮 長芋とろろ ごはん・味噌汁 フルーツ 331kcal 1.8g	里芋含め煮 きゅうりと卵のサラダ ごはん・味噌汁 フルーツ 377kcal 1.7g	たまごロール きゃべつのはらす和え ごはん・味噌汁 フルーツ 322kcal 2g	チーズオムレツ うずら豆佃煮 湯葉粥・味噌汁 フルーツ 361kcal 1.9g
	B パン ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙと卵のサラダ ｺｰﾋｰor紅茶 フルーツ 305kcal 1.4g	ｼﾞｮｺﾞﾗｰﾙ ﾎﾂﾄﾞﾄﾞﾈﾞﾗﾀﾞ ｺｰﾋｰor紅茶 フルーツ 309kcal 1g	パン ちんげん菜の卵ｽｰﾌﾟ煮 ｺｰﾋｰor紅茶 フルーツ 321kcal 1.8g	パン ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｺｰﾋｰor紅茶 フルーツ 308kcal 2g	パン ﾏｶﾞﾛﾆたまごサラダ ｺｰﾋｰor紅茶 フルーツ 314kcal 1.6g	パン 大豆きゃべつｺﾝｽﾞﾓ煮 ｺｰﾋｰor紅茶 フルーツ 304kcal 1.8g	パン チーズオムレツ ｺｰﾋｰor紅茶 フルーツ 300kcal 1.3g
昼食	A 肉団子照焼 ひじき煮付け ﾄﾏﾄﾏﾘﾈ ごはん・味噌汁 505kcal 2.6g	鯖のﾚﾓﾝ風味焼 海老茶巾の含め煮 温野菜サラダ ごはん・味噌汁 559kcal 2.7g	ほっけとの茄子の揚げ煮 厚揚げとしろなのはりはり煮 菜の花胡麻和え ごはん・味噌汁 524kcal 2.2g	鱈の塩焼き 夏野菜の白味噌かけ きゃべつのおかか和え ごはん・セタそうめん 471kcal 3.1g	肉団子の中華煮 五目野菜豆 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾋﾞｰﾅｯﾂ和え ごはん・味噌汁 583kcal 3.6g	鯖のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 三度豆のソテー 大根の大葉サラダ ごはん・ｽｰﾌﾟ 510kcal 1.8g	豚肉のソテー和風きのこｸﾞﾘｰｽ さつま芋の甘煮 小松菜和え ごはん・味噌汁 577kcal 2.3g
	B 鮭御飯 ひじき煮付け ﾄﾏﾄﾏﾘﾈ 茶そば 542kcal 3.3g	牛肉ｶﾞｰﾘｯｸﾗｲｽ 海老茶巾の含め煮 温野菜サラダ 味噌汁 545kcal 3.8g	冷麵 厚揚げとしろなのはりはり煮 菜の花胡麻和え ごはん 521kcal 3.3g	いなり寿司 夏野菜の白味噌かけ きゃべつのおかか和え セタそうめん 499kcal 3.1g	冷やし天ぷらうどん 五目野菜豆 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾋﾞｰﾅｯﾂ和え 522kcal 3.8g	エビフライカレー 三度豆のソテー 大根の大葉サラダ ｽｰﾌﾟ 515kcal 3.6g	挽肉いりごまだれ麵 さつま芋の甘煮 小松菜和え ごはん 593kcal 1.7g
夕食	A ｶﾚｲのﾋﾞｶﾀ ｺｰﾝﾊﾞｰ ｵｸﾗの青ｼﾞﾘ和え ごはん 味噌汁 523kcal 2.7g	*お誕生日会* 	鯖の照り焼き ｶﾞﾗﾌﾞﾗｰの洋風あん 青ねぎとはんぺんのぬた ごはん すまし汁 496kcal 2.4g	たらのかんづけあんかけ 蓮根のきのこ炒め 焼き豚サラダ ごはん・水餃子ｽｰﾌﾟ ﾋﾞｰﾁｴﾘｰ 605kcal 4.3g	白身魚のﾄﾏﾄｰｽﾞかけ 卵の花 盛り合わせサラダ ごはん 味噌汁 531kcal 3g	めばるのﾎｲﾙ焼 平天糸ｼﾞの炒め煮 ごぼうのｸﾘｰﾐ-サラダ ごはん 味噌汁 528kcal 3g	赤魚の治部煮 いろいろ団子の炊き合わせ 胡麻豆腐 ごはん・味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｶﾞﾗｯｼﾞｰｽ 686kcal 2.9g
	B 豚肉の野菜巻き ｺｰﾝﾊﾞｰ ｵｸﾗの青ｼﾞﾘ和え ごはん 味噌汁 551kcal 2.8g		蒸し鶏ごまだれかけ ｶﾞﾗﾌﾞﾗｰの洋風あん 青ねぎとはんぺんのぬた ごはん すまし汁 478kcal 2.9g	青椒肉絲 蓮根のきのこ炒め 焼き豚サラダ ごはん・水餃子ｽｰﾌﾟ ﾋﾞｰﾁｴﾘｰ 623kcal 4.1g	豚肉のﾎﾝづ炒め 卵の花 盛り合わせサラダ ごはん 味噌汁 541kcal 2.9g	具沢山 親子とじ 平天糸ｼﾞの炒め煮 ごぼうのｸﾘｰﾐ-サラダ ごはん 味噌汁 565kcal 3.2g	牛肉のサラダ風 いろいろ団子の炊き合わせ 胡麻豆腐 ごはん・味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｶﾞﾗｯｼﾞｰｽ 527kcal 3.6g

日付	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
朝食	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳
昼食	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B
夕食	A・B	赤飯・白飯 シャンパン・ジュース	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B

「ご注意」 お食事は毎食A・Bの2種類ございますので、ご希望の方を○印で囲んで下さい。お食事されない場合は、印をつける必要はございません。
 点線部分を切り取って、6月29日(水)までに食堂の専用箱にご投函ください。用紙提出後、変更等が生じた場合は、食事欠食・変更届の用紙を専用箱まで
 ご投函ください。ただし、仕入れ・仕込みの都合により、前日午後5時以降の変更・キャンセルは
 お受けいたしかねます。何卒ご了承くださいませ。

お部屋番号

ご氏名