

7月の献立表（常食）

ケータウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	30	1	2	3	4	5	6
朝	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	卵雑炊 グラタン モロヘイヤのお浸し 牛乳	かにかま雑炊 豚肉と青梗菜の炒め マカロニサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ 牛乳	白菜の雑炊 厚揚げの煮物 豆サラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー [★] ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ グラタン モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ 豚肉と青梗菜の炒め マカロニサラダ ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー [★] ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ チキンピカタ ゼリー [★] ジャム 牛乳
昼	他人丼 キャベツサラダ	赤飯 すまし汁 たらの味噌煮 里芋の煮付け 小松菜の胡桃和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜風味焼 大根金平 春雨の酢の物	カツ丼 すまし汁 蒸し茄子 キャベツのゆかり和え	ごはん 味噌汁 赤魚の利休焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のドレッシング 和え	★カレーの日★ 夏野菜のポークカレー コンソメスープ 大根とハムのサラダ 福神漬け	★七夕★ 七夕そうめん 厚揚げとゴーヤの炒め物 もずくの和え物 りんご缶
3時	★おやつバイキング★	バニラババロア	ぶどうゼリー	ミカンフルーチェ	栗ようかん 	きな粉ムース	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 白菜と筍の炒め 白桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 野菜煮豆 さつま芋きんとん	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 きのこのバター蒸し とろろ芋	ごはん 味噌汁 ますの山椒焼き 大豆とひじきの煮付け 洋梨缶	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン チンゲン菜のソテー [★] ヨーグルト	ごはん 味噌汁 カレイの塩こうじ焼き タケノコの土佐煮 ゴマダレ冷奴	ごはん 味噌汁 たらの蒲焼風 さつま揚げの炒め物 のり佃煮
日計	エネルギー 1357kcal 蛋白質 52.1g 脂質 42.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 59.4g 脂質 33.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 52.3g 脂質 40.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 53.7g 脂質 45.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 62.7g 脂質 42.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 60.3g 脂質 45.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 53.7g 脂質 33.4g 食塩 7.2g
平均	エネルギー 1386kcal 蛋白質 53.4g 脂質 44.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 61.1g 脂質 35.4g 食塩 8.9g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 54.8g 脂質 44.4g 食塩 8.7g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 53.2g 脂質 48.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 65.4g 脂質 46.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 62.8g 脂質 48.4g 食塩 8.8g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 55.0g 脂質 35.2g 食塩 7.7g

7月の献立表（常食）

ケータウン成増

	日	月	火	水	木	金	土	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのこ粥 ベーコンエッグ マカロニサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオンソース) ポテトサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ コールスローサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳	
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ コールスローサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パソフ キンポ タージュ ミートボール(オニオンソース) ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳	
昼	とりそぼろ丼 ちくわと蓮根の味噌炒め 	ごはん すまし汁 ますの西京焼き 冬瓜と車麩の煮物 オクラの和え物	★ハンバーグの日★  ごはん コンソメスープ ハンバーグ ラビゴットソース ポテトのカレーソテー ^{白桃缶}	ごはん 味噌汁 カレイの照り煮 青菜のソテー ^{白菜のおかか和え}	★麺の日★ 冷やし中華 (胡麻だれ) 焼き餃子 いんげんの 生姜風味和え		ごはん 味噌汁 豚肉のバター醤油ソテー ^{里芋煮っころがし} もやしのごま酢和え	ごはん 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切り昆布の煮付け ほうれん草のお浸し
3時	★おやつバイキング★	いちごゼリー	アイスクリーム	黒ごまプリン	コーヒーゼリー	水ようかん(芋)	★イクトス★ 青りんごゼリー	
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 大根のポン酢和え 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー 茄子の炒め物 マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 千草焼卵 薩摩揚げの炒め物 とろろ芋	ごはん すまし汁 鶏肉のすき煮 さつま芋と蓮根の味噌炒め のり佃煮	ごはん 味噌汁 さばの香味だれ 青梗菜のピリ辛炒め ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ マカロニのケチャップソース炒め マンゴー缶	 ごはん 味噌汁 鶏の五目煮 チャプチエ 冷奴	
日計	エネルギー - 1451kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 40.0 g 食塩 4.9 g	エネルギー - 1425kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 44.2 g 食塩 6.3 g	エネルギー - 1761kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 69.2 g 食塩 5.9 g	エネルギー - 1365kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 29.3 g 食塩 6.6 g	エネルギー - 1508kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 45.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー - 1606kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 51.2 g 食塩 5.8 g	エネルギー - 1346kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 32.5 g 食塩 6.2 g	
パン	エネルギー - 1477kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 41.8 g 食塩 5.4 g	エネルギー - 1473kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 48.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー - 1770kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 73.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー - 1394kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 31.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー - 1555kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 49.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー - 1650kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 55.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー - 1372kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 34.3 g 食塩 6.7 g	

7月の献立表（常食）

ケータウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳
昼	チキンカレー キャベツソテー	●セレクトメニュー● とうもろこしおこわ 味噌汁 A:鶏肉の野菜巻き B:たらの木の子焼き ほうれん草の煮浸し 大根サラダ	ごはん すまし汁 赤魚の磯辺焼き 油揚げともやしの塩炒め 胡瓜の塩昆布和え	●セレクトメニュー● ごはん すまし汁 A:鶏肉の味噌マヨ焼 B:白身魚の香味蒸し 里芋の煮物 黄桃缶	わかめごはん 味噌汁 ますのみりん焼き 車麩の煮物 いんげんのかにか和え	ごはん すまし汁 豚肉の和風おろしがけ 厚揚げの葱味噌焼 オクラのお浸し	ごはん 味噌汁 コロッケ盛合せ 冬瓜の和風あん 切干大根サラダ
晩	★おやつバイキング★	ほうじ茶プリン	ラムネゼリー	チョコババロア	水ようかん(抹茶)	メロンフルーチェ	パインゼリー
夕	ごはん 味噌汁 さばの有馬焼き ぜんまい煮 りんご缶	ごはん コンソメスープ 肉団子のトマトソース カリフラワーのカレーソテー	ごはん 味噌汁 豚肉の香味ダレ ひじきの煮付け さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 金平ごぼう のり佃煮	ごはん コンソメスープ 鶏肉のソテー シアリヤビソース 焼ピーマンのマリネ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 たらの辛子醤油焼き 小松菜の生姜炒め 洋梨缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 茄子の炒り煮 ゴマダレ冷奴
A	エネルギー: 1464kcal 蛋白質: 54.8 g 脂質: 46.9 g 食塩: 6.0 g	エネルギー: 1441kcal 蛋白質: 50.3 g 脂質: 43.5 g 食塩: 6.1 g	エネルギー: 1423kcal 蛋白質: 55.3 g 脂質: 44.2 g 食塩: 6.3 g	エネルギー: 1531kcal 蛋白質: 57.3 g 脂質: 38.5 g 食塩: 6.0 g	エネルギー: 1427kcal 蛋白質: 60.7 g 脂質: 40.7 g 食塩: 6.4 g	エネルギー: 1459kcal 蛋白質: 61.0 g 脂質: 43.7 g 食塩: 6.5 g	エネルギー: 1524kcal 蛋白質: 51.8 g 脂質: 45.7 g 食塩: 7.2 g
B		エネルギー: 1414kcal 蛋白質: 49.9 g 脂質: 41.2 g 食塩: 6.1 g		エネルギー: 1466kcal 蛋白質: 56.1 g 脂質: 30.4 g 食塩: 7.0 g			
パン	エネルギー: 1490kcal 蛋白質: 56.1 g 脂質: 48.7 g 食塩: 6.5 g	エネルギー: 1491kcal 蛋白質: 53.7 g 脂質: 47.3 g 食塩: 7.6 g	エネルギー: 1433kcal 蛋白質: 56.0 g 脂質: 48.7 g 食塩: 7.1 g	エネルギー: 1560kcal 蛋白質: 58.7 g 脂質: 40.3 g 食塩: 6.5 g	エネルギー: 1478kcal 蛋白質: 64.1 g 脂質: 44.5 g 食塩: 7.9 g	エネルギー: 1489kcal 蛋白質: 62.2 g 脂質: 45.9 g 食塩: 7.6 g	エネルギー: 1550kcal 蛋白質: 53.1 g 脂質: 47.5 g 食塩: 7.7 g
		エネルギー: 1464kcal 蛋白質: 53.3 g 脂質: 45.0 g 食塩: 7.6 g		エネルギー: 1495kcal 蛋白質: 57.5 g 脂質: 32.2 g 食塩: 7.5 g			

7月の献立表（常食）

ケータウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 スクランブルエッグ かフワ-のおかか和え 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ ミートボール(黒酢) ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ^{ゼリー} ジャム 牛乳	バターロール パ・ソ・キン・ポ・タージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ^{ゼリー} ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ かフワ-のおかか和え ジャム 牛乳	食パン パ・ソ・キン・ポ・タージュ つくね甘辛焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ミートボール(黒酢) ゼリー ^{ゼリー} ジャム 牛乳
昼	けんちんうどん ツナと野菜炒め 	ごはん 味噌汁 さばのねぎ醤油焼き 青菜の煮浸し キャベツの和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 里芋の甘辛炒め きゅうりの和え物	★土用の丑の日★ うな丼 吸物 卵豆腐のえびあんかけ 隱元の酢味噌和え	★カレーの日★ カレーピラフ コンソメスープ 春雨ソテー 洋梨缶	ごはん 味噌汁 たらの梅肉焼き なす炒め 里芋の和風サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 切り昆布の煮付け 大根とツナのサラダ
3時	★おやつバイキング★	アイスクリーム	ピーチフルーチェ	★イクトス★ オレンジゼリー	マンゴープリン	水ようかん（白あん）	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の照煮 さつま揚げと青菜の塩炒め りんご缶	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き アスパラソテー ^{アスパラソテー} さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 豆腐の柳川風 チンゲン菜のバター醤油炒め 白桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉の梅だれ 冬瓜とオクラの含め煮 のり佃煮	ごはん 味噌汁 マスの塩焼き キャベツの甘酢煮 とろろ芋	ごはん 中華スープ 豚肉のスタミナ炒め 中華煮浸し ヨーグルト	ごはん すまし汁 カレイの辛味焼き つみれの旨煮 冷奴
日計	エネルギー - 1298kcal 蛋白質 55.9g 脂質 27.9g 食塩 6.1g	エネルギー - 1629kcal 蛋白質 57.4g 脂質 59.1g 食塩 6.3g	エネルギー - 1430kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.9g 食塩 6.2g	エネルギー - 1378kcal 蛋白質 56.4g 脂質 41.2g 食塩 8.3g	エネルギー - 1275kcal 蛋白質 44.1g 脂質 29.3g 食塩 6.6g	エネルギー - 1561kcal 蛋白質 56.1g 脂質 50.2g 食塩 7.4g	エネルギー - 1436kcal 蛋白質 65.9g 脂質 33.4g 食塩 7.1g
平均	エネルギー - 1325kcal 蛋白質 57.3g 脂質 29.7g 食塩 6.6g	エネルギー - 1619kcal 蛋白質 57.8g 脂質 63.1g 食塩 7.0g	エネルギー - 1480kcal 蛋白質 59.6g 脂質 42.7g 食塩 7.7g	エネルギー - 1407kcal 蛋白質 57.7g 脂質 43.0g 食塩 8.8g	エネルギー - 1323kcal 蛋白質 46.9g 脂質 33.0g 食塩 7.8g	エネルギー - 1610kcal 蛋白質 58.6g 脂質 53.4g 食塩 8.3g	エネルギー - 1462kcal 蛋白質 67.3g 脂質 35.2g 食塩 7.6g

7月の献立表(常食)

ケータウン成増

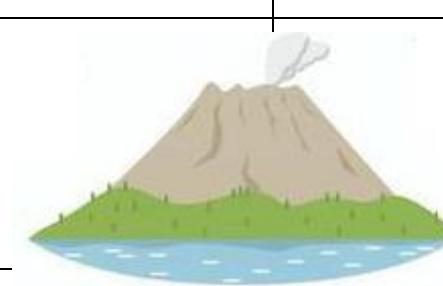
	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31			
朝	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	かにかま雑炊 豚肉と青梗菜の炒め マカロニサラダ 牛乳	卵雑炊 グラタン モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳			
(パン)	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ 豚肉と青梗菜の炒め マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ グラタン モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳			
昼	白身魚の胡麻風味照焼丼 蓮根の炒り煮	ごはん 味噌汁 さば竜田揚げ ちくわの甘辛炒め 白菜の柚子和え	★郷土料理～鹿児島県～★ 鶏飯 ～鶏飯のだし がね（さつま芋のかき揚げ） 冬瓜と薩摩揚げの旨煮 甘夏缶	ごはん 春雨スープ 海老入り八宝菜 シュウマイ ぜんまいのナムル			
3時	★おやつバイキング★	レアチーズムース	ピーチゼリー	いちごババロア			
夕	ごはん 味噌汁 肉団子のチリソース ピーマンの金平 りんご缶	ごはん 中華スープ 厚揚げのオイスターソース炒め 青菜の塩炒め マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 サーモンのマヨネーズ焼き ぜんまい煮 とろろ芋	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻だれかけ 菜の花の煮浸し 冷奴			
日 計	エネルギー 1417kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 39.9 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 57.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 33.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 48.8 g 食塩 7.6 g			
パン	エネルギー 1446kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 41.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 61.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 35.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 51.4 g 食塩 7.8 g			



種子島宇宙センター



霧島神宮



桜島



指宿 砂むし風呂