

# 【7月】普通食献立表

## ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

仕入れ状況により  
メニューは急遽変更になる  
事がございます。  
当日のメニュー表を  
ご確認くださいませ。



高齢者向け配食サービス  
熱海・湯河原店

住所 湯河原町土肥4-8-14  
TEL 0465-20-3011

	昼食	夕食		昼食	夕食
7月1日	いかの天ぷらカレー南蛮 ペペロンチーノマカロニ ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル	7月8日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め ジャガ芋のスパイス蒸し 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 厚焼き玉子 野菜の味噌炒め 茄子のサレレノ風
月	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 417kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g
7月2日	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	豚肉と豆腐の玉子とじ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	7月9日	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の柚子和え	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよこし
火	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	エネルギー 435kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	エネルギー 420kcal 塩分 1.2g
7月3日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 大学芋 四色豆腐 ワカメの土佐酢和え	シイラの塩焼き ベジタブルソテー シェルマカロニのペペロン風 あざりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	7月10日	赤魚の生姜煮 大根煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 肉野菜炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	牛肉ときのこの柚子風味炒め 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ
水	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 458kcal 塩分 3.2g	水	エネルギー 436kcal 塩分 2.1g	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g
7月4日	鶏のさっぱりお酢煮 ブロッコリーのベーコンソテー ビーフン炒め ほうれん草のおかか和え	マグロの照り焼きハンバーグ インゲンときのこの生姜風味 里芋のそぼろあんかけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	7月11日	豚の生姜焼き さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し	若鶏の利休焼き キャベツのコールスローサラダ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あざりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え
木	エネルギー 438kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 525kcal 塩分 1.9g	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g
7月5日	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	酢豚 冬瓜のあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	7月12日	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	牛とじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 冬瓜のエビあんかけ
金	エネルギー 424kcal 塩分 1.3g	エネルギー 463kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 1.7g
7月6日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え	豆腐と豚肉の中華炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物	7月13日	ロールキャベツ クリームソース 青菜のナムル 彩りしんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め ゴーヤとツナのサラダ	牛肉のネギ塩炒め 温野菜サラダ 鶏大豆の和風トマト煮 はんぺんの玉子とじ
土	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 431kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 455kcal 塩分 2.1g	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g
7月7日	セタカレー きんぴら蓮根 小松菜と玉葱のツナ和え	ブリの西京焼き しば漬 コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー ひじき煮	7月14日	とんかつ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンプルー ひじきと大豆の煮物	豚キムチ鍋風 キャベツとハムの中華炒め イカと野菜の煮物 わかめと水くわいの酢の物
日	エネルギー 435kcal 塩分 1.8g	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 491kcal 塩分 1.5g	エネルギー 444kcal 塩分 2.1g