

令和2年7月予定献立表

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
朝食	ごはん みそ汁 はんもの煮つけ ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	ロールパン ごはん・のり 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 かじきの柳川屋 白菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	黒糖ロール ごはん・のり コンポータージュ 小松菜のスープ かにと豆腐の中煮煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん/鮭のフレーク コンポータージュ 小松菜のスープ かにと豆腐の中煮煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとしろ煮 果物缶 牛乳200ml	食パン ごはん・のり ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ 牛乳200ml
昼食	ごはん 冬瓜スープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ ミックスフルーツ	ごはん みそ汁 さんまの生焼き 高野豆腐と野菜の煮物 コンサラダ ヨーグルト	ごはん ビーツのポタージュ えびバーグ ササミサラダ ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げのからい煮 青菜の和え物	カレーうどん 親子丼 うどん汁 南瓜のいとこ煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら みそ和え	ごはん たまごスープ 鶏肉の中華ソース 春雨ソテー わかめの酢の物 ピーチジュース
夕食	青菜ごはん とうろ昆布汁 鶏のみそ焼き なすの揚げ煮 キャベツの昆布和え ダイスゼリー(ぶどう)	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜炒り卵 オクラとかにかまの和え物 メロン	血うどん あんかけごはん スイートポテト ほうれん草のごま和え カットマンゴー	ごはん ザーサイスープ 肉だんごの甘酢 ツナじゃがいも煮 青菜のナムル プリン	ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわと野菜のソテー コールスローサラダ ミックスフルーツ	鮭チャーハン トマトのスープ 豆腐のうま煮 野菜の和え物 カットパイ	そうめん ごはん すまし汁 おくらのにー ラタトゥイユ とうもろこし 七夕ゼリー
エネルギー(kcal)	2,247	2,247	2,218	2,362	2,372	2,123	2,328
たんぱく質(g)	82.9	82.9	91.4	98.4	90.2	86.3	86.3
脂質(g)	73.2	73.2	59.4	79.8	58.4	52.2	69.2

	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)
朝食	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	ミルク丸パン ごはん・のり 鶏肉のクリームシチュー チーズサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットケーキ ごはん・のり 豆と野菜のサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん/とりそば 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏の西京焼き キャベツの煮びたし 白桃缶 ジョアマスカット	黒糖食パン ごはん・のり ジュリエットスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	ごはん ポークカレー えびと南瓜のソテー 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 鮭のゆあん焼き 野菜のみそ炒め おろし和え ジョアストロベリー	ごはん ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 キャベツ 野菜の中華和え	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ [手作りおやつ]バウンドケーキ	とりそば 親子丼 ラーメンスープ 大学芋 れんこんのきんぴら ヨーグルト	親子丼 すまし汁 鶏肉の和え物 みかんジュース	ごはん 中華風スープ 麻婆豆腐 にらじゃがチヂミ 大根の中華和え
夕食	ひじきごはん かき玉汁 カジキのみそ焼き 里芋のマッシュ おひたし すいか	ごはん コンソメスープ 野菜たっぷりメンチ マッシュポテト いかサラダ 寒天フルーツ	スパゲッティ ケチャップライス オクラのスープ ミートソース 野菜のソテー えびサラダ カットマンゴー	ごはん とうろ昆布汁 鶏のから揚げ 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ りんご	ごはん じゃがコンソメスープ 鶏のマスタード焼き 大根サラダ ダイスゼリーりんご	コーンピラフ カリフラワーのスープ マカロニミートグラタン グリーンサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 手作りさつま揚げ 里芋と野菜の煮物 青菜のおかか和え 寒天フルーツ
エネルギー(kcal)	2,305	2,305	2,216	2,574	2,329	2,210	2,294
たんぱく質(g)	93.0	93.0	102.8	92.1	90.8	80.6	94.3
脂質(g)	59.8	59.8	55.9	92.3	64.9	51.5	69.9

	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)
朝食	ごはん みそ汁 車軸の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ロールパン ごはん・のり じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 えのき餅 たまごサラダ 温泉卵 牛乳200ml	ホットドッグ ごはん・のり ポテトのソース たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん/焼きたらこ みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 白桃缶 ジョアマスカット	卵サンド ごはん・のり キャベツたっぷりスープ ハッシュポテト バナナ・牛乳200ml
昼食	ごはん ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ	ごはん すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 厚揚げのゆめ煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鮭のピザソース焼き 卵と野菜の炒め物 コンサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉の和風照り焼きソース 五目きんぴら 野菜の和え物 ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 鶏肉の和風照り焼きソース 五目きんぴら 野菜の和え物 ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 肉豆腐 手揉みそば ほうれん草のおひたし	ごはん すまし汁 鶏肉の中華煮 豆腐の中華和え
夕食	しめじごはん すまし汁 さばの味噌煮 大根煮 冷しゃぶサラダ すいか	ごはん 青菜のスープ レバー入りハンバーグ もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	冷中華 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ 鶏の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイスゼリーぶどう	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 モロヘイヤののり和え ミックスフルーツ	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ ハムサラダ アロエみかん	ひつまぶし(うなぎ) すまし汁(うなぎ) 小田巻(うなぎ) ウインナー(うなぎ) 梅ゼリー(うなぎ) [土曜日の日]がつく食べ物
エネルギー(kcal)	2,380	2,322	2,140	2,236	2,369	2,278	2,399
たんぱく質(g)	99.3	100.9	90.8	95.5	90.7	90.6	96.2
脂質(g)	69.2	74.8	58.8	72.3	75.3	60.7	81.9

	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)
朝食	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のソテー 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	食パン ごはん・のり カジキのトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナサラダ 温泉卵 牛乳200ml	はちみつパン ごはん・のり カレーソース ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん/韓国肉 たまごスープ シウマイ 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそば煮 白桃缶 ジョアマスカット	シューロール ごはん・のり きのこのスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え プリン	ごはん たまごスープ ブルギ(韓国風焼肉) 枝豆ポテト 昆布和え	ごはん 南瓜のクリームスープ 鮭フライ ハムサラダ ジョアブルーベリー	チキンカレー 南瓜のグラッセ ミモザサラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉の和風照り焼きソース 五目きんぴら 野菜の和え物 ジョアブルーベリー	ごはん コンソメスープ 豚肉のピザソース焼き ウインナーと野菜のソテー れんこんサラダ	ごはん ビーフンスープ 回鍋肉 じゃがいもとベーコンの炒め物 とうもろこし ピーチジュース
夕食	鶏の炊き込みごはん すまし汁 さばの竜田揚げ 野菜の炊き合わせ いかのサラダ 寒天みかん	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース かぼちゃとなす煮 ホタテと大根のサラダ りんご	やきそば ごはん チーズハンバーグ 小松菜スープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 ミックスフルーツ	ごはん 中華スープ まぐろの酢豚 豆腐のかに玉あん 大根のババロアサラダ ダイスゼリーレモン	ごはん すまし汁 豚肉の生焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物 すいか	焼きチャーハン わかめスープ かき揚げの南蛮漬 野菜のナムル カットマンゴー	六子天丼 すまし汁 里芋のそば煮 大根サラダ アロエみかん
エネルギー(kcal)	2,309	2,350	2,290	2,396	2,463	2,206	2,263
たんぱく質(g)	94.2	88.2	97.1	82.5	103.9	85.7	85.7
脂質(g)	68.1	73.6	57.9	74.3	79.5	62.5	66.6

	29(水)	30(木)	31(金)
朝食	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布あえ 温泉卵 牛乳200ml	レースンロール ごはん・のり 果菜スープ 黒ごもり卵 かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml
昼食	ごはん たららのクリームシチュー 豆腐のチーズ焼き チキンサラダ	ごはん すまし汁 鶏のコンソメスープ 豆腐の鶏肉と煮物 おくらと豆腐の煮物 ヨーグルト	ごはん かき玉汁 鶏の塩焼き 豆腐のおとし煮 かぼちゃと枝豆のサラダ りんごジュース
夕食	うめしらすごはん すまし汁 和風ミートローフ 青菜のおかか和え ミックスフルーツ	ごはん 中華スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパイ	ナポリタン ごはん 鶏肉のチキンソテー じゃがコンソメスープ りんご入りコールスロー 寒天みかん
エネルギー(kcal)	2,222	2,208	2,193
たんぱく質(g)	95.8	103.3	85.3
脂質(g)	61.5	69.0	46.3

お知らせ

○7月11日(土)★手作りバウンドケーキを提供します

○7月26日(日)★誕生日ケーキはチーズケーキを提供します。

○6月の検食当番は「くろみ」ユニットです。
土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。

【熱中症対策】
外出時は水分を持って
出かけましょう！
10～20分ごとに1口
こぐりが理想的です。



【コラム】五味味覚：塩味

五味味覚(甘味、塩味、酸味、苦味、旨味)といわれる味覚の中で塩味(えんみ)は、「しょっぱい」を指します。塩味は、料理のおいしさに深くかかわっています。塩分が不足した料理は味気なく、おいしいと感じられません。程よい塩味が大切です。甘味、酸味、旨味は塩分と含ませることで、味の相互作用がおこります。塩を料理に加えることで、甘味をより強く感じたり、旨味を強く感じたりします。

日本人は塩分をとりすぎていると言われることがあります。日本の伝統的な塩を使った保存食(漬物)が今もなお根強く残っていることが影響しています。日本人の栄養摂取基準2020年度(5年ごと更新)では、塩分の摂取目標が下げられ、男性8g・7.5g、女性7g・6.5gに変更になりました。塩分は体にとって必要なミネラルの1つですが、必要量は1～2gで、習慣的な摂取量を鑑みて新たな摂取目標が設定されました。

熱中症予防のためといひ、塩分のある飲料を毎日飲むことはお勧めできません。汗をかかない室内では水やお茶が最適です。

7月平均

エネルギー(kcal) 2297
たんぱく質(g) 92.1
脂質(g) 67.6

2316
89.1
63.8