

2021 年  **7 月 予 定 献 立 表**

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)			
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の煮物 ほうれん草の辛子和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ ハムエッグ 青菜とコーンのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 青菜のおかか和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ ウィンナーのケチャップ炒め セロリのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 がんと野菜の煮物 青菜のツナ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン オクラのスープ ポイルウィンナー グリーンサラダ バナナ 牛 乳			
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 鱈の中華あんかけ ピーマンのソテー 春雨サラダ オレンジ	みょうがと帆立のご飯 すまし汁 鶏肉の和風煮 じゃが芋の金平 ちりめん和風サラダ のむヨーグルト	※選択食 ◎ご飯 ◎黒糖ロール ポタージュ 白身魚のフリッター ブロッコリーの炒め物 トマトとレタスのサラダ はちみつレモンゼリー	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚肉の香味焼き 春巻き わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮タルタルソース 南瓜のいとこ煮 白菜の和え物 ぶどう缶	ご飯 豚肉の細切り炒め 青梗菜のクリーム煮 中華風和え物 カットマンゴー	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・とろろ昆布汁・和風カレー 茄子のおろし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト			
夕食	ご飯 すまし汁 ゴーヤチャンプルー 蒸し茄子の肉味噌かけ チョレギサラダ 繊維ゼリー(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鯖の南部焼き ぜんまいの炒め煮 春菊のお浸し メロン	ご飯 すまし汁 干草焼き 野菜つみれの煮物 胡瓜のもろみ和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げとにらの炒め物 青菜の柚子浸し キウイフルーツ	ご飯 オニオンスープ チキンソテー アスパラと海老のソテー シーザーサラダ パニラムース	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼き 大根の炒め煮 キャベツのマヨ和え 繊維ゼリー(りんご)	七夕ちらし 味噌汁 チキンナゲット 二色和え すいか			
エネルギー(kcal)	2208	2119	2246	2128	2242	2177	2129			
たんぱく質(g)	81.3	81.7	81.5	83.5	83	83.2	82.7			
脂質(g)	58.4	56	59.6	60.1	62.5	58.9	60.5			
	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)			
朝食	ご飯/パン 赤だし 肉野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 納豆/りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き ほうれん草の煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 サラミサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鱈の西京焼き いんげんの白和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 いんげんのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポテトのスープ スクランブルエッグ 豆サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 白菜の昆布和え りんご缶 牛 乳			
昼食	ご飯 ザーサイスープ エビチリ 豆苗と卵のソテー 青菜のナムル 洋なし缶	ご飯 かき玉スープ 牛肉の山椒焼き 冬瓜と芋の煮物 マカロニサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鱈の香味蒸し 豆腐揚げの煮物 春菊の和え物 ひわ缶 ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎たらこクリームパスタ ◎ご飯・スパニッシュオムレツ 野菜スープ 小松菜のソテー にんじんラベ ぶどうゼリー	ご飯 青梗菜のスープ 麻婆豆腐 大根の金平 パンパング 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け ひじきの炒り煮 もやしの和え物 ヨーグルト	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・卵のスープ・肉野菜炒め 揚げ餃子 木耳の中華和え ミックスフルーツ			
夕食	※選択食 ご飯 コンソメスープ ◎煮込みハンバーグ ◎鶏肉のレモンソース さつま芋の甘煮 コーンサラダ メロン	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け れん根の金平 ◎鶏肉のレモンソース 胡瓜とわかめの酢の物 ジョア	ご飯 椎茸のスープ チーズタッカルビ しゅうまい トマトのサラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋の含め煮 ツナとオクラの和え物 りんごジュース	ご飯 コーンポタージュ 鱈のムニエル ラタトゥイユ セロリの浅漬け 繊維ゼリー(もも)	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 南瓜煮 キャベツの和え物 オレンジ	ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き ポテトのカレー煮 冷やトマト ぶどう缶			
エネルギー(kcal)	2289	2257	2250	2210	2247	2215	2204			
たんぱく質(g)	83.7	82.9	83.2	84	80.8	81.7	81.4			
脂質(g)	58	61.1	60.7	62.2	63.1	59.5	59.3			
	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)			
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ウィンナーといんげんの炒め物 きのこの煮浸し みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉のハンバーグ 里芋煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ オムレツ アスパラとベーコンのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー カラフルサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼き玉子 大根とさつま揚げの煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんと椎茸の煮付け 青梗菜のソテー バナナ 牛 乳			
昼食	ご飯 ミネストローネ 白身魚のチーズ焼き ピーマンとツナの炒め物 海老サラダ のむヨーグルト	ご飯 赤だし 豚かつ 茄子とちくわの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の黄金焼き 厚揚げの生姜煮 わかめの中華和え キウイフルーツ	※選択食 ◎冷しゃぶうどん ◎ご飯・冷しゃぶ かきたま汁 さつま芋のレモン煮 オクラのポン酢和え ぶどう缶 ♪誕生日ケーキ♪	しめじご飯 味噌汁 鱈の煮付け かぶの煮物 いんげんの昆布和え バナナ	ご飯 わかめスープ ポークソテーオニオンソース 小松菜とウィンナーのソテー 花野菜サラダ ジョア	※選択食 ◎和風のこパスタ ◎ご飯・白身魚のきのこソース 大根のスープ マッシュポテト ツナサラダ プリン			
夕食	ご飯 ワンタンスープ 中華風卵焼き かぶの柚子炊き 春雨の和え物 カットマンゴー	ご飯 小松菜のスープ 鯖の和風ステーキ 海老とチキンのアヒージョ風 ハムサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り煮 ハムと野菜の炒り煮 青菜のわさび和え 洋なし缶	ご飯 コンソメスープ 鱈のムニエルマトソース ハムとキャベツの炒め物 セロリと胡瓜のサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 鶏肉のピリ辛焼き ピーマンの炒め物 胡瓜とザーサイの和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鰯のしそ風味揚げ 茄子のしぎ焼き 春菊の辛子和え メロン	ご飯 にら玉スープ 肉団子の甘酢あん もやしの中華炒め 中華サラダ 洋なし缶			
エネルギー(kcal)	2190	2210	2163	2268	2272	2182	2230			
たんぱく質(g)	82.6	81.1	82.4	82.3	81.8	81.8	80.5			
脂質(g)	61	59.7	63.5	62	62.1	63.2	62.7			
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)			
朝食	ご飯/パン 野菜スープ ウィンナーのカレー粉炒め じゃこサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 鶏肉の卵とじ 青菜と蒲鉾の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 肉詰めいなりの煮物 三色野菜のおかか和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 大豆入り野菜スープ チーズオムレツ チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 焼き豆腐の煮物 白菜のお浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン ポトフ チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ 白菜のソテー バナナ 牛 乳			
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 揚げだし豆腐 青菜の胡麻和え オレンジ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のクリームソース 海老とチキンのアヒージョ風 ハムサラダ りんご缶	タコライス オクラのスープ にんじんしりしり ほうれん草のサラダ フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め 椎茸のスープ 豆腐しゅうまい かにの三杯酢 カットマンゴー	ご飯 ごぼうスープ 鯖のカレームニエル スイートポテト風 野菜サラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め 大根のおかか煮 菜種和え カットパイ	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌焼き ちくわの磯部揚げ しその実和え りんご缶			
夕食	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎鮭のちゃんちゃん焼き ◎フライ盛り合わせ 切干大根 胡瓜のマヨ和え ヨーグルト	ご飯 ザーサイスープ 焼き肉 南瓜と切り昆布の煮物 青梗菜のお浸し 繊維ゼリー(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鱈の煮付け 五目金平 いんげんの白和え カットパイ	発芽玄米ご飯 味噌汁 鯖の梅まヨ焼き 茄子の揚げ浸し おろし和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 チキンカツのさつと煮 冬瓜のくず煮 ブロッコリーの胡麻和え 青りんごゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の照り煮 苦瓜の味噌炒め もずく酢 もも缶	ひつまぶし すまし汁 夏野菜の炊き合わせ 小松菜の和え物 オレンジ			
エネルギー(kcal)	2196	2209	2202	2107	2238	2170	2136			
たんぱく質(g)	83	83.4	81.4	83	80.8	82.3	82.8			
脂質(g)	61	58.5	60.3	61.3	62.2	60.4	60.8			
朝食	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 春菊の胡麻和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 アスパラのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の炒め物 ほうれん草とさきみの和え物 バナナ 牛 乳	【7月の予定】 7日(水) 七夕 10日(土) 手作りおやつ 間食に小倉牛乳寒天を提供します。 18日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 28日(水) 土用の丑の日 選別食 8日(木) 夕食 (A) 煮込みハンバーグ (B) 鶏肉のレモンソース 22日(木) 夕食 (A) 鮭のちゃんちゃん焼き (B) フライ盛り合わせ ※選別食の入力はお早めに！ 8日(木)にさくらユニットで出張調理を行います♪ 検査当番は「かがやきユニット」です。				~土用の丑の日~ 7月28日は「土用の丑の日」です。 土用は暦の上で季節の変わり目を指し、体調を崩しやすい時期と考えられています。 鰻は良質なたんぱく質や脂質、ビタミンA・B・D・E、カルシウムなどをバランスよく含みます。 免疫力を高めるビタミンAはとくに多く、疲労回復に効果があります。 当施設では、夕食にひつまぶし・すまし汁・夏野菜の炊き合わせ・小松菜の和え物・オレンジを提供します。 鰻を食べて暑い夏を乗り切りましょう。		
昼食	ご飯 トマトスープ 白身魚のピカタ ほうれん草とコーンのソテー パスタサラダ ジョア	ご飯 鶏肉のスープ かにたま風 たらこ野菜のソテー 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き れん根と豚肉の炒り煮 キャベツの昆布和え 繊維ゼリー(りんご)					7月平均	エネルギー(kcal)	2205
夕食	ご飯 中華風スープ 回鍋肉 かぶと厚揚げの炊き合わせ パンサンスー ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ 里芋の煮物 白菜と揚げの和え物 メロン	ご飯 鶏肉のトマト煮 アスパラときのこのソテー ミモザサラダ ヨーグルト					たんぱく質(g)	82.4	
エネルギー(kcal)	2273	2169	2232	脂質(g)	60.6					
たんぱく質(g)	82.1	83.8	83.7							
脂質(g)	59.3	60.4	61.4							