

2022 年 7 月 予 定 献 立 表

	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)			
朝食	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 いんげんの昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮付け 二色和え 納豆/洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ ウィンナーのカレー粉炒め セロリのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 温泉卵 大根と椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 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 スクランブルエッグ チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め 胡瓜のマヨ和え バナナ 牛 乳			
昼食	ご飯 カリフラワーのスープ 鱈のムニエルマトソース 小松菜とウィンナーのソテー シーザーサラダ カルシウムジュース	※選択食 ◎ご飯・ハンバーグ ◎ハンバーガー きのこのスープ にんじんラベ 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・豚ヒレ肉の香味ソース 春巻き 中華風サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮 白菜の和え物 白豆腐の缶	ご飯 中華風スープ 豚肉の細切り炒め 豆苗と卵のソテー わかめの中和和え カットパイ	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー 茄子のおろし煮 ツナとオクラの和え物 ヨーグルト	七夕ちらし すまし汁 野菜の天ぷら 春菊の胡麻和え フルーツポンチ			
夕食	みょうがと帆立のご飯 すまし汁 焼き鳥風 里芋煮 春菊のお浸し メロン	ご飯 とろろ昆布汁 五目蒸し卵 銀あん ぜんまいの炒め煮 胡瓜のもろみ和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鯖の黄金焼き 茄子の含め煮 小松菜の和え物 りんご缶	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 サラミサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の煮付け ひじきの炒り煮 ブロッコリーのマヨ和え 繊維ゼリー (りんご)	ご飯 にら玉スープ エビチリ 揚げ焼売 青菜のナムル オレンジ	ご飯 ごぼうスープ 鶏肉のレモンソース 青菜とコーンのソテー じゃこサラダ メロン			
エネルギー (kcal)	2121	2119	2066	2175	2112	2077	2200			
たんぱく質 (g)	82.9	81.7	83.1	83.7	82.6	82.8	80.9			
脂質 (g)	56.8	56	60.3	63	61.5	60.4	60			
	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)			
朝食	ご飯/パン とろろ昆布汁 肉詰めいなりの煮物 青菜のツナ和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン オクラのスープ ミートボール フレンチサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉と里芋の炒り煮 もやしの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 赤だし えのき豚 ほうれん草の白和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ チーズオムレツ 豆サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ウィンナーといんげんの炒め物 キャベツの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え みかん缶 牛 乳			
昼食	ご飯 味噌汁 鱈のから揚げあんかけ れん根と豚肉の炒り煮 即席漬け ジョア	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 蒸し茄子 ほうれん草の和え物 洋なし缶 ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・スパニッシュオムレツ カリフラワーのスープ ピーマンとツナの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ ヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 家常豆腐 南瓜煮 胡瓜のピリ辛和え カットパイ	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬 野菜つみれの煮物 青菜のわさび和え オレンジ	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・鶏肉のピリ辛焼き 餃子 木耳の中華和え 杏仁豆腐	麦ご飯 すまし汁 鯖の南部焼き 切干大根 ひじき和え りんご缶			
夕食	ご飯 春雨スープ フルコギ 大学芋 中華風和え物 カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鯖の和風ステーキ がんもの煮物 いんげんの辛子和え びわ缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぶと椎茸の含め煮 オクラニサラダ りんごジュース	ご飯 コーンポタージュ 鯖のムニエル ラタトゥイユ 胡瓜のピクルス 繊維ゼリー (もも)	ご飯 すまし汁 豚肉の塩麴焼き ごぼうと白滝の利休煮 照り焼きハンバーグ ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鯖の生姜焼き ポテトのカレー煮 冷やしトマト ぶどう缶	※選択食 ご飯 ミネストローネ ◎きのこのキッシュ ◎照り焼きハンバーグ 海老とチキンのアヒージョ風 トマトとレタスのサラダ のむヨーグルト			
エネルギー (kcal)	2228	2189	2171	2151	2126	2116	2111			
たんぱく質 (g)	81.1	84	82.7	81.3	82.5	81.8	81.4			
脂質 (g)	62.1	61.9	62.3	54.9	56.6	62	61.2			
	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)			
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと大根の煮物 長芋の梅和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 アスパラのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 小松菜の和え物 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 いんげんの炒め煮 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉じゃが 里芋の煮物 りんご缶 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 肉じゃが しその実和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン ポタージュ 卵焼き ポイルウィンナー ほうれん草のサラダ 黄桃缶 牛 乳			
昼食	枝豆ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 茄子の揚げ浸し 春菊の磯和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の和風蒸しあん 厚揚げの生姜煮 ごぼうサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎冷やしうどん ◎ご飯・冷やしやぶ すまし汁 さつま芋のレモン煮 オクラのボン酢和え ぶどう缶 ♪誕生日ケーキ♪	ひじきご飯 味噌汁 赤魚の煮付け れん根の金平 かにの三杯酢 オレンジ	ご飯 カリフラワーのスープ ポークソテーオニオンソース 小松菜とコーンのソテー チーズ入りサラダ ジョア	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鱈のオリーブオイル焼き 野菜スープ チキンナゲット ツナサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 揚げだし豆腐 青菜のしらす和え キウイフルーツ			
夕食	ご飯 小松菜のスープ 鱈の南蛮タルタルソース 青梗菜のソテー 中華サラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の漬け焼き もやしとにらの炒め物 ほうれん草のお浸し 洋なし缶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き キャベツのソテー セロリと胡瓜のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 ビーフンスープ 油淋鶏 かぶの柚子炊き チョレギサラダ パニラムース	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き 茄子とちくわの炒め煮 春雨の辛子和え メロン	ご飯 ザーサイスープ 肉団子の甘酢あん 茄子とちくわの炒め煮 春雨サラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け 五目金平 花野菜サラダ 洋なし缶			
エネルギー (kcal)	2165	2166	2136	2140	2126	2159	2186			
たんぱく質 (g)	83.3	83.6	80.1	82.5	83.8	80.5	82.6			
脂質 (g)	60.1	60.9	64.2	58.5	58.9	60.5	64.8			
	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)			
朝食	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ 三色野菜のおかか和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー 野菜サラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鯖の塩焼き 青菜の胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン オニオンスープ オムレツ 白菜のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの胡麻和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼玉子 青菜のおかか和え 洋なし缶 牛 乳			
昼食	ご飯 オクラのスープ 白身魚のクリームソース ほうれん草のバター炒め コロコロサラダ ヨーグルト	ご飯 トマトスープ タンダーチキン きのこのバター炒め コールスローサラダ メロン	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・鯖のピリ辛煮 椎茸のスープ 豆腐焼売 いんげんの胡麻ドレッシング カットマンゴー	ご飯 味噌汁 チキンカツのさつと煮 かぶの煮付け 青菜のお浸し キウイフルーツ	ご飯 かきたま汁 鯖の照り焼き にがりの味噌炒め もずく酢 もも缶	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・豚肉の生姜煮 ◎照り焼きハンバーグ 春菊の和え物 オレンジ	中華丼 青梗菜のスープ 南瓜と切り昆布の煮物 パンサンスー ヨーグルト			
夕食	ご飯 わかめスープ 焼き肉 冬瓜のくず煮 青梗菜と木耳の和え物 マンゴープリン	ひつまぶし すまし汁 夏野菜の炊き合わせ 帆立と胡瓜の酢の物 オレンジ	発芽玄米ご飯 味噌汁 牛肉のチーズ焼き ピーマンのソテー おろし和え ぶどうゼリー	シーフードカレー ごぼうスープ スイートポテト風 ハムサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め 大根のおかか煮 青菜の辛子和え カットパイ	ご飯 コンソメスープ 鱈フライマトソース キャベツとれん根の炒め物 グリーンサラダ プリン	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鶏肉の山椒焼き ◎鯖のレモン蒸し 茄子のしぎ焼き パスタサラダ ぶどう缶			
エネルギー (kcal)	2120	2114	2122	2211	2097	2064	2235			
たんぱく質 (g)	82.1	84	80.1	83.6	83.5	83.7	82.6			
脂質 (g)	62	61	63.8	57.3	60.4	54.7	63.9			
朝食	ご飯/パン ポークビーンズ コーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ウィンナーともやしのソテー ブロッコリーの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 和風オムレツ かぶと豚肉のさつと煮 黄桃缶 牛 乳	<p>【7月の予定】</p> <p>7日 (水) 七夕</p> <p>9日 (土) 手作りおやつ 間食に小倉牛乳寒天を提供します。</p> <p>17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♪</p> <p>23日 (土) 土用の丑の日</p> <p>選択食 14日 (木) 夕食 (A) きのこのキッシュ (B) 照り焼きハンバーグ</p> <p>28日 (木) 夕食 (A) 鶏肉の山椒焼き (B) 鯖のレモン蒸し</p> <p>※選択食の入力はお早め!</p> <p>25日 (月) にさくらユニットで出張調理を行います♪</p> <p>検査当番は「こまちユニット」です。</p>				7月 平均	エネルギー (kcal)	2140
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 野菜の金平 ツナとキャベツの和え物 りんご缶	ご飯 すまし汁 白身魚のきのこのソース 焼き豆腐の生姜煮 アスパラとかにかまの和え物 桃ゼリー	※選択食 ◎ペンネのクリームソース ◎ご飯・鶏肉のクリームソース 野菜スープ 小松菜のソテー トマトとオクラのサラダ ジョア					エネルギー (kcal)	2121	
夕食	ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ ぜんまいの煮物 胡瓜とちくわの和え物 ヨーグルト	タコライス かき玉スープ ジャーマンポテト 海老サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 ゴーヤチャンプルー 冬瓜と芋の煮物 めかぶ和え カットパイ					たんぱく質 (g)	82.4	
エネルギー (kcal)	2121	2127	2081	脂質 (g)	58.7					
たんぱく質 (g)	82.4	83.3	83.4	エネルギー (kcal)	2140					
脂質 (g)	58.7	59.8	61.1	たんぱく質 (g)	82.6					
				脂質 (g)	60.5					

～土用の丑の日～
7月23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・帆立と胡瓜の酢の物・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。

