

2023 年

7 月 予 定 献 立 表

	1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮付け 青菜のわさび和え 納豆/黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ ウインナーのカレー粉炒め ツナサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根と椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温野菜豆腐の煮物 ほうれん草の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 ひき肉と豆腐の煮物 二色和え 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	※選択食 ◎ご飯・ハンバーグ ◎ハンバーガー オニオンスープ にんじんラベ はちみつレモンゼリー	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚ひれ肉の香味ソース 春巻き 中華風サラダ マンゴープリン	ご飯 すまし汁 鯖の香り揚げ 茄子の含め煮 小松菜の和え物 ぶどう缶	ご飯 ザーサイスープ 豚肉の細切り炒め 青梗菜のソテー わかめの中華和え カットパイナップル	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・和風カレー かぶと椎茸の含め煮 オクラとかにかまの和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰯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	七夕ちらし 冷やしそうめん汁 野菜の天ぷら 春菊の胡麻和え フルーツポンチ
夕 食	ご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん ぜんまいの炒め煮 胡瓜のもろみ和え 洋なし缶	ご飯 なめこ汁 鰯の黄金焼き 南瓜と切り昆布の煮物 春菊のお浸し りんご缶	ご飯 ポテトのスープ チキンソテー アスパラと海老のソテー サラミサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の煮付け ひじきの炒り煮 いんげんのマヨ和え ぶどうゼリー	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 春雨スープ ブルコギ 大学芋 チョレギサラダ カットマンゴー	ご飯 野菜スープ ポークンターオニオンソース 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)	2164	2073	2123	2117	2095	2205	2191
たんぱく質 (g)	80.6	82.6	82.7	82.6	82.9	80.3	81.7
脂質 (g)	61.7	59.9	60.7	62.5	61.4	59.1	61.2
	8 日 (土)	9 日 (日)	1 0 日 (月)	1 1 日 (火)	1 2 日 (水)	1 3 日 (木)	1 4 日 (金)
朝 食	ご飯/パン カリフラワーのスープ ミートボール フレンチサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉と里芋の炒り煮 春菊のおかか和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 春菊の白和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン オニオンスープ チーズオムレツ 豆サラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウイ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 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと大根の煮物 長芋の梅和え 黄桃缶 牛 乳
昼 食	ご飯 鶏肉の治部煮 茄子のしぎ焼き かぶの甘酢漬け びわ缶	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・スパニッシュオムレツ オクラのスープ きのこのバター炒め 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 春雨サラダ カットパイナップル	ご飯 赤だし 鰯の南蛮漬け かぶのそぼろ煮 青菜のお浸し キウイフルーツ	※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 ヨーグルト	枝豆ご飯 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物 茄子の揚げ浸し 春菊の磯和え いちごゼリー
夕 食	ご飯 味噌汁 鯖の和風焼き 厚揚げのみぞれ煮 いんげんの辛子和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え 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 セロリのピクルス 桃ゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の塩麹焼き 五目金平 レタスの香味サラダ パナラムース	ご飯 すまし汁 かじきの葱味噌焼き ポテトのカレー煮 冷やしトマト カルシウムジュース	※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 オレンジ	ご飯 中華風スープ 鯖の南蛮タルタルソース キャベツの中華炒め 胡瓜のピリ辛和え カットマンゴー
エネルギー (kcal)	2168	2126	2221	2101	2174	2115	2129
たんぱく質 (g)	81.2	82	83.5	82.7	81.6	83.6	80.9
脂質 (g)	62	62	57.6	60.5	62.8	60.4	61.4
	1 5 日 (土)	1 6 日 (日)	1 7 日 (月)	1 8 日 (火)	1 9 日 (水)	2 0 日 (木)	2 1 日 (金)
朝 食	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 かきたま汁 ハムエッグ 小松菜の煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 かきたま汁 いんげんの炒め煮 春菊の辛子和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 里芋の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉じゃが しその実和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポタージュ ボイルウインナー ほうれん草のサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ 三色和え バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 味噌汁 鯖の和風蒸しあん がんもと野菜の煮物 ごぼうサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎冷しゃぶうどん ◎ご飯・すまし汁・冷しゃぶ さつま芋のレモン煮 オクラのぼん酢和え ぶどう缶 ♪誕生日ケーキ♪	かやくご飯 赤だし 鯖の照り焼き れん根の金平 かのにの三杯酢 オレンジ	ご飯 カリフラワーのスープ ポークチャップ 小松菜とコーンのソテー チーズ入りサラダ ヤクルト	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鯉のオリーブオイル焼き 野菜スープ チキンナゲット 海老サラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目豆腐付け 白菜のお浸し キウイフルーツ	ご飯 白身魚のクリームソース じゃが芋のベーコン炒め コロコロサラダ ジョア
夕 食	ご飯 ワントンスープ 鶏肉の漬け焼き もやしとにらの炒め物 青梗菜のお浸し 洋なし缶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のバター炒め セロリと胡瓜のサラダ のむヨーグルト	ご飯 ビーフンスープ 油淋鶏 冬瓜と芋の煮物 中華風和え物 マンゴープリン	ご飯 すまし汁 鯖のマヨネーズ焼き 茄子とちくわの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え メロン	ご飯 椎茸のスープ 肉団子の甘酢あん もやしの中華炒め 胡瓜の即席漬け カットパイナップル	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根とさつま揚げの煮物 ブロッコリーの辛子和え プリン	ご飯 わかめスープ 焼き肉 かぶの柚子炊き パンサンデー カットマンゴー
エネルギー (kcal)	2168	2159	2129	2129	2124	2105	2181
たんぱく質 (g)	83	81.9	80.8	82.2	80.2	83.7	81.9
脂質 (g)	61.5	60.1	61.8	60.5	60.1	60.7	61.3
	2 2 日 (土)	2 3 日 (日)	2 4 日 (月)	2 5 日 (火)	2 6 日 (水)	2 7 日 (木)	2 8 日 (金)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ 青菜のツナ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ 野菜サラダ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ オムレツ 白菜のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 花野菜サラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼玉子 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー コーンサラダ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 トマトスープ タンドリーチキン アスパラのソテー コールスローサラダ 青りんごゼリー	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・鯖のピリ辛煮 ザーサイスープ 豆腐焼売 いんげんの胡麻ドレッシング カットパイナップル	ご飯 味噌汁 チキンカツのさっと煮 かぶの煮付け 青梗菜とキャベツのお浸し りんご缶	ご飯 かきたま汁 鯖のちゃんちゃん焼き 揚げ茄子 胡瓜とわかめの酢の物 もも缶	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・千草焼き 里芋の田楽 いんげんの昆布和え オレンジ	ご飯 冬瓜のスープ 八宝菜 南瓜の中華煮 もやしとハムのナムル 杏仁豆腐	ご飯 なめこ汁 鰯の漬け焼き ぜんまいの煮物 胡瓜とちくわの和え物 ヨーグルト
夕 食	ご飯 きのこ汁 かじきの竜田揚げ めがうりの味噌炒め めかぶ和え 洋なし缶	発芽玄米ご飯 味噌汁 牛肉のチーズ巻き ピーマンのソテー おろし和え フルーツ入りヨーグルト	ツナカレー ごぼうスープ スイートポテト風 ハムサラダ ヨーグルト	ゆかりご飯 味噌汁 豚肉と玉葱の炒め物 焼き豆腐の生姜煮 春菊の和え物 メロン	ご飯 鰯フライトマトソース キャベツとれん根の炒め煮 グリーンサラダ とけないアイス	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鶏肉の山椒焼き ◎鯖のレモン蒸し 大根のおかか煮 パスタサラダ ぶどう缶	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の南蛮漬け 野菜つみれの煮物 小松菜の胡麻和え 洋なし缶
エネルギー (kcal)	2132	2069	2245	2080	2125	2158	2129
たんぱく質 (g)	82.4	81.8	81.1	81.5	80.2	80.8	82.1
脂質 (g)	60.9	60.7	58.4	61.1	61.2	61.2	56
	2 9 日 (土)	3 0 日 (日)	3 1 日 (月)	【7月の予定】 7 日 (水) セブ 8 日 (土) 手作りおやつ 間食に小倉牛乳寒天を提供します。 1 6 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♪ 3 0 日 (日) 土用の丑の日 選択食 1 3 日 (木) 夕食 (A) きんのこのキッシュ (B) 照り焼きハンバーグ 2 7 日 (木) 夕食 (A) 鶏肉の山椒焼き (B) 鯖のレモン蒸し ※選択食の入力はお早めに！ 1 4 日 (金) 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 3 0 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。	
エネルギー (kcal)	2108	2069	2122			2137	
たんぱく質 (g)	82.4	82.9	80.8			81.9	
脂質 (g)	61.8	61.1	60.3			60.7	