

2025 年

7 月 予 定 献 立 表 (常食)

希望の郷東村山

	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	5 日 (土)	6 日 (日)	7 日 (月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイন 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳
昼食	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン ＜麺禁＞海鮮野菜炒め	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 キーマ風カレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	炊き込みご飯 そうめん汁 セタハンバーグ 海老と木耳の酢の物 セタゼリー
夕食	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 バナナムース	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 きなマングェ	ご飯 家常豆腐 里芋の煮っころがし キャベツの錦糸和え ヨーグルト	ご飯 鰯の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え たまご豆腐	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え プリン	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のしらす和え 青りんごゼリー	ご飯 鰯の漬け焼き 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え グレープゼリー
エネルギー (kcal)	1987	2097	2110	2121	2115	2120	2069
たんぱく質 (g)	75.7	79.8	80.6	82	78.2	80.2	81.4
脂質 (g)	62.6	48.1	52.2	58.9	48.1	55.4	47

	8 日 (火)	9 日 (水)	1 0 日 (木)	1 1 日 (金)	1 2 日 (土)	1 3 日 (日)	1 4 日 (月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイন 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 海老の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛 乳
昼食	ご飯 かれいの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 筑前煮 干草蒸し 小松菜の辛子和え ♪季節の和菓子♪	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鰯の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング いちごムース	ご飯 鰯の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ ごまプリン	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え お米のムース	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ いちごゼリー	ご飯 鰯の生姜焼き マカロニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐和え ココアムース	ご飯 鰯の塩麴焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 ヨーグルト	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え とけないアイス
エネルギー (kcal)	2159	2208	2139	2149	2185	2080	2183
たんぱく質 (g)	77.6	82.2	81.1	80.2	82	79.3	77.4
脂質 (g)	59.6	55.7	55.6	50.6	63.9	53.9	65

	1 5 日 (火)	1 6 日 (水)	1 7 日 (木)	1 8 日 (金)	1 9 日 (土)	2 0 日 (日)	2 1 日 (月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイন 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットパイন 牛 乳
昼食	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋醤油	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト ＜麺禁＞親子煮 ♪手作りおやつ♪	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 鰯の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢	ご飯 鰯の梅しそフライ 切干大根煮 小松菜のナムル	ご飯 白身魚の磯辺揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物
夕食	ご飯 鰯の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え オレンジゼリー	ご飯 鰯の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え グレープゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根の煮物 キャベツの錦糸和え ピーチゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え いちごゼリー	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし煮 きなマングェ	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え オレンジゼリー	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え ピーチゼリー
エネルギー (kcal)	2073	2084	2055	2169	2067	2094	2095
たんぱく質 (g)	78.3	82.4	78.8	76.5	80.3	78.6	74
脂質 (g)	44.4	62.2	42	50.7	52.1	50.8	44.1

	2 2 日 (火)	2 3 日 (水)	2 4 日 (木)	2 5 日 (金)	2 6 日 (土)	2 7 日 (日)	2 8 日 (月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットパイন 牛 乳
昼食	ご飯 ボークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	冷やし中華 冷やし中華スープ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン ＜麺禁＞豚肉の冷しゃぶドレかけ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え
夕食	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しろ菜とちくわの胡麻酢和え お米のムース	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル 小袋マヨネーズ いちごムース	ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 しろ菜和え ごまプリン	ご飯 赤魚の塩麴焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 とけないアイス	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2183	2148	2386	2096	2194	2017	2026
たんぱく質 (g)	80	80	87.1	80.9	82	79.9	79.4
脂質 (g)	60.3	59.1	61.4	53.2	57.6	41.1	47.1

	2 9 日 (火)	3 0 日 (水)	3 1 日 (木)	【7月の予定】 9 日 (水) 季節の和菓子 1 6 日 (水) 手作りおやつ 白桃のムースを提供します。 2 3 日 (水) にさくらユニットで出張調理を行います。 検食当番は「はやてユニット」です。 	必要な野菜を無理なく摂りましょう		
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛 乳		野菜1日350g以上を無理なく達成するコツとしては、野菜を使った常備菜を作り置きしたり、冷凍野菜を活用するなど、野菜をとりやすい環境を整えることです。また、野菜は生で食べるよりも煮たり炒めたりして加熱調理するとかさが減り、たくさん食べやすくなります。味噌汁やスープなどの汁物にも野菜をたっぷり入れましょう。この具たくさん汁物は塩分を抑えるのにも役立ちます。 調理する時間がない方は、野菜の煮物を買ってきたり、サラダ用のカット済み野菜を利用したりすると、より手軽にとることができます。 調理をしない方は、外食や弁当・惣菜を選ぶ際、野菜料理豊富な定食や弁当を選ぶとか、あと1品野菜料理をチョイスしましょう。 全く食事に「野菜」をとり入れることが難しい場合は、まず野菜ジュースからはじめてみるのもよいでしょう。 		
昼食	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味				
夕食	ご飯 鰯の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンデー ココアムース	ご飯 鰯の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え ピーチゼリー	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え プリン				
エネルギー (kcal)	2211	2159	2073				
たんぱく質 (g)	80	81.8	80.9				
脂質 (g)	62	55.8	46.2				
7 月 平均	エネルギー (kcal)		2124				
	たんぱく質 (g)		80.0				
	脂 質 (g)		53.8				