

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月2日	月曜日 7月3日	火曜日 7月4日	水曜日 7月5日	木曜日 7月6日	金曜日 7月7日	土曜日 7月8日
朝食	御飯 味噌汁(もやし・葉) 和風チャンプル ほうれん草の和え物 ゆずみそ	御飯 味噌汁(ほうれん草) ひじき入り卵焼き 大根のゆかり和え のり佃煮	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 野菜とひき肉の炒め物 モロヘイヤとオクラのお浸し ふりかけ(たらこ)	胚芽食パン チーズオムレツ ツナポテトサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 味噌汁(白菜・揚げ) フランク炒め インゲンの白ゴマ和え あみ佃煮	御飯 味噌汁(大根) さつま揚げの煮物 温泉卵 しば漬け	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) 野菜つみれの煮物 白菜の青じそ和え ふりかけ(さけ)
昼食	御飯 味噌汁(インゲン・揚げ) 親子煮 エビとブロッコリーのオイスター炒め りんご缶	御飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) サバの竜田揚げ 厚揚げの野菜あんかけ マンゴー缶	御飯 中華スープ(玉葱・コーン) 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 大学芋 キウイ	御飯 清まし汁(ハンペン・豆苗) 赤魚のしそ風味焼き 鶏肉と大根の炒め煮 バナナ	御飯 味噌汁(もやし・カイワレ) 鶏肉の照り煮 ほうれん草のわさび和え みかん缶	七夕そうめん 野菜のかき揚げ ささみとヨウガのポン酢和え 七夕ゼリー 〈めん禁〉 ゆかり御飯/味噌汁	御飯 春雨スープ ホイコウロウ オクラと長芋のおかか和え 洋梨缶
間食	牛乳とたまごのプリン	吹雪まんじゅう	いちご牛乳	ぶどうジュース	シュークリーム	水まんじゅう(七夕)	ジョア(マスカット)
夕食	御飯 清まし汁(なす・万能葱) 白身魚のもろみ焼き 春雨サラダ	御飯 赤だし 豚肉のさっぱり煮 キュウリの和風和え	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) メバルの煮付け チンゲン菜の炒め物	御飯 卵スープ 麻婆豆腐 中華サラダ	御飯 清まし汁(麩・みょうが) 鮭のムニエル ちくわと大根の炒り煮	御飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) 鶏肉のきのこあんかけ 金平レンコン	御飯 清まし汁(白菜・三つ葉) サバの柚庵焼き 卵ときのこの炒め物

栄養価	エネルギー	1624 kcal	1548 kcal	1530 kcal	1578 kcal	1454 kcal	1610 kcal	1444 kcal
	たんぱく質	62.4 g	60.1 g	54.3 g	59.5 g	58.6 g	56.3 g	58.2 g
	脂質	50.4 g	39.0 g	33.9 g	52.7 g	38.2 g	40.6 g	35.3 g
	食塩	9.0 g	8.4 g	7.7 g	8.3 g	8.5 g	8.4 g	7.5 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月9日	月曜日 7月10日	火曜日 7月11日	水曜日 7月12日	木曜日 7月13日	金曜日 7月14日	土曜日 7月15日
朝食	御飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 炒り豆腐 コールスローサラダ たいみそ	御飯 味噌汁(なす・絹さや) 卵とじ 納豆 キュウリの漬物	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ(かつお)	キャロット食パン ウインナーの野菜炒め マカロニサラダ 野菜ジュース	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 五目豆 なめ茸和え 梅びしお	御飯 味噌汁(チンゲン菜) 車麩の煮物 オクラの湯葉和え ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(さつまいも・揚げ) だし巻き卵 インゲンソテー ゆずみそ
昼食	十五穀ご飯 味噌汁(キャベツ・インゲン) 白身魚のピカタ ひじきの煮物 白桃缶	御飯 具たくさん汁 鶏の唐揚げ かぶの煮物 オレンジ	枝豆ごはん 味噌汁(麩・ねぎ) 赤魚の野菜あんかけ ナスのピリ辛煮 りんご缶	御飯 中華スープ(小松菜・なると) 豚肉とピーマンの細切り炒め 菜畑和え パイン缶	御飯 味噌汁(なす・豆苗) カレーの香味焼き 南瓜のそぼろあんかけ 洋梨缶	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味 みかん缶	ポークカレー コンソメスープ(絹さや・玉葱) 福神漬け 白桃ヨーグルト
間食	ストロベリーパバロア	きみしぐれ	いちご牛乳	豆乳(ココア)	ドームケーキ(こしあん)	クロレラホワイト	【納涼祭】
夕食	御飯 中華スープ(チンゲン菜) 五目中華旨煮 キュウリの梅かつお和え	御飯 清まし汁(オクラ) アジの生姜煮 ベーコンと小松菜のソテー	御飯 味噌汁(里芋・カワレ) 豆腐の蒸し物 胡麻インゲン	御飯 清まし汁(豆腐・万能葱) ホッケの塩焼き カリフラワーの蟹あんかけ	御飯 コンソメスープ(キャベツ) チキンソテー 切干大根の煮物	御飯 清まし汁(野菜つみれ) ホキの西京焼き ほうれん草の煮浸し	御飯 清まし汁(そうめん・大葉) カレーのおろし煮 金平ごぼう

栄養価	エネルギー	1496 kcal	エネルギー	1477 kcal	エネルギー	1542 kcal	エネルギー	1564 kcal	エネルギー	1481 kcal	エネルギー	1427 kcal	エネルギー	1496 kcal
	たんぱく質	54.0 g	たんぱく質	63.1 g	たんぱく質	60.4 g	たんぱく質	58.6 g	たんぱく質	59.0 g	たんぱく質	54.3 g	たんぱく質	53.4 g
	脂質	37.6 g	脂質	35.8 g	脂質	40.2 g	脂質	54.1 g	脂質	27.6 g	脂質	36.1 g	脂質	33.7 g
	食塩	9.0 g	食塩	8.9 g	食塩	8.8 g	食塩	7.2 g	食塩	7.8 g	食塩	8.0 g	食塩	8.4 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月16日	月曜日 7月17日	火曜日 7月18日	水曜日 7月19日	木曜日 7月20日	金曜日 7月21日	土曜日 7月22日
朝食	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 湯葉がんもどきの煮物 納豆 干切りたくあん	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) さつま揚げと野菜の炒め物 もやしの二色サラダ ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(南瓜・絹さや) 肉団子と野菜の煮物 キュウリの梅風味和え たいみそ	黒糖食パン スクランブルエッグ チーズサラダ りんごジュース	御飯 味噌汁(大根) ポテトのカレー風味 温泉卵 しその実漬け	御飯 味噌汁(インゲン・玉葱) いわしつみれと野菜の煮物 ツナポテト ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(キャベツ) 海老玉あんかけ 白菜の和え物 たいみそ
昼食	そうめん かき揚げ・磯辺揚げ チキンサラダ マンゴー缶 〈めん禁〉 御飯/味噌汁	ジャージャー麺 中華スープ 大根の蟹あんかけ 黄桃缶 〈めん禁〉 御飯 肉団子の黒酢あん	ソース焼きそば 中華スープ(えのき・ベーコン) 南瓜サラダ フルーツ杏仁 〈めん禁〉 御飯 八宝菜	御飯 清まし汁(麩・みょうが) 白身魚の南蛮漬け 小松菜の煮浸し みかん缶	いりこ菜めし 味噌汁(さつま芋・万能葱) 冷やし豚しゃぶ 冬瓜の水晶煮 パイン缶	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) カジキソテー ナスとしめじの生姜サラダ 白桃缶	御飯 中華スープ(コーン・玉葱) 酢豚 春雨サラダ マンゴー缶
間食	コーヒーゼリー	クリームブッセ	野菜ジュース	ジョア(キウイ)	黒糖まんじゅう	飲むヨーグルト	気になる野菜 (パインキャロット)
夕食	御飯 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) ハンバーグデミソース もやしの胡麻酢和え	御飯 味噌汁(ほうれん草) 松風焼き さつま芋の甘煮	御飯 清まし汁(かまぼこ・水菜) 豆腐とエビの旨煮 ほうれん草の和え物	御飯 味噌汁(白菜・油揚げ) 鶏肉の照り焼き 大根わさびマヨ	御飯 清まし汁(畑菜・人参) 赤魚の粕漬け焼き 里芋の味噌煮	御飯 卵スープ 和風ハンバーグ レンコンのピリ辛炒め	御飯 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) アジの梅しそ焼き ナスの挽肉炒め

栄養価	エネルギー	1560 kcal	1659 kcal	1596 kcal	1444 kcal	1580 kcal	1580 kcal	1590 kcal
	たんぱく質	51.8 g	60.4 g	54.6 g	59.9 g	58.5 g	56.9 g	52.9 g
	脂質	45.6 g	38.3 g	36.6 g	38.5 g	37.9 g	40.2 g	37.4 g
	食塩	8.9 g	8.9 g	9.0 g	6.9 g	9.0 g	8.1 g	8.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月23日	月曜日 7月24日	火曜日 7月25日	水曜日 7月26日	木曜日 7月27日	金曜日 7月28日	土曜日 7月29日
朝食	御飯 味噌汁(茄子・カイワレ) 魚肉ソーセージと野菜ソテー カリフラワーサラダ あみ佃煮	御飯 味噌汁(玉葱・白玉葱) 厚焼き卵 ブロッコリーソテー 梅びしお	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 炒り豆腐 ほうれん草のわさび醤油 ふりかけ(のり玉)	キャロットト食パン ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジジュース	御飯 味噌汁(南瓜・ニラ) がんもの煮物 納豆 桜大根	御飯 味噌汁(キャベツ・貝割れ) サンマの蒲焼き もやしの和風和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(さつま芋・いんげん) 厚揚げと青菜の煮びたし 温泉卵 つぼ漬け
昼食	御飯 清まし汁(ハンパン・豆苗) 鮭フライ・帆立フライ 高野の含め煮 キウイ	御飯 味噌汁(豆腐・小松菜) 豚キムチ炒め エビ焼売 りんご缶	うな井 清まし汁(豆腐・ねぎ) ほうれん草の磯辺和え	御飯 味噌汁(玉葱・インゲン) カレイの胡麻焼き 金平ごぼう バナナ	ハヤシライス コンソメスープ(もやし・絹さや) カニ風味サラダ フルーツヨーグルト	御飯 清まし汁(かぶ・葉) ポークジンジャー パンプキンサラダ パイン缶	御飯 豚汁 赤魚の漬け焼き さつま芋のりんご煮 黄桃缶
間食	シャーベット(オレンジ)	原宿ドッグ(チーズ)	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒーサンド	飲むヨーグルト	コーヒー牛乳
夕食	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 豚肉と玉葱の煮物 ほうれん草の胡麻和え	御飯 味噌汁(かぶ・葉) ブリの照り焼き かぼちゃの甘煮	御飯 味噌汁(白菜・人参) 肉団子と大根のこっくり煮 オクラの梅たたき	御飯 清まし汁(野菜つみれ) サバの味噌煮 青菜のしらす炒め	御飯 味噌汁(白玉葱・畑菜) 鶏肉のグリル 冷奴	御飯 味噌汁(なす・長葱) 千草焼き ベーコンの野菜炒め	御飯 コンソメスープ(モロヘイヤ・人参) 鶏肉のトマトソースがけ ジャーマンポテト

栄養価	エネルギー	1556 kcal	1616 kcal	1423 kcal	1601 kcal	1603 kcal	1595 kcal	1627 kcal
	たんぱく質	53.4 g	62.8 g	54.4 g	59.0 g	58.9 g	58.2 g	61.2 g
	脂質	39.9 g	46.4 g	36.0 g	45.7 g	43.1 g	46.0 g	45.2 g
	食塩	8.7 g	8.3 g	8.9 g	8.0 g	9.0 g	7.5 g	7.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月30日	月曜日 7月31日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 7月29日
朝食	御飯 味噌汁かぼちゃ・豆苗) 肉詰めいなりの煮物 ナスの生姜和え ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(根菜・揚げ) ツナと野菜の彩りソテー ホタテ風味サラダ たいみそ					
昼食	御飯 味噌汁(大根・玉ねぎ) ポークソテー かぶの吉野煮 みかん缶	冷やし中華 中華スープ ミートボール 杏仁フルーツ 〈めん禁〉 御飯 鮭の塩焼き					
間食	水ようかん	今川焼き(カスタード)					
夕食	御飯 清まし汁(野菜つみれ・葱) メダイの煮付け 焼きビーフン	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) 豆腐のふわふわ卵とじ煮 鶏肉とごぼうの炒め煮					

栄養価	エネルギー	1481 kcal	エネルギー	1597 kcal	エネルギー	kcal								
	たんぱく質	54.0 g	たんぱく質	58.2 g	たんぱく質	g								
	脂質	35.6 g	脂質	41.4 g	脂質	g								
	食塩	8.5 g	食塩	8.7 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

↳

)