

2018年6月◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月1日	月曜日 7月2日	火曜日 7月3日	水曜日 7月4日	木曜日 7月5日	金曜日 7月6日	土曜日 7月7日
朝食	御飯 清まし汁(小松菜・ねぎ) がんもの煮物 インゲンのおかか和え ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) 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	胚芽食パン 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(白菜・揚げ) 野菜とひき肉の炒め物 豆苗のお浸し ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(かぶ・葉) フランク炒め チンゲン菜のサラダ あみ佃煮	御飯 味噌汁(畑菜) さつま揚げの煮物 温泉卵 しば漬け
昼食	赤飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) サワラの胡麻焼き じゃが芋の炒め物 黄桃缶	御飯 味噌汁(インゲン・揚げ) 焼き鳥風炒め かぶの吉野煮 りんご缶	御飯 味噌汁(もやし・葉) サバの竜田揚げ 厚揚げの野菜あんかけ マンゴー缶	御飯 春雨スープ 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 華風サラダ パイン缶 (選択)りんご缶 (選択)バナナ	御飯 清まし汁(ハッペン・三つ葉) 赤魚のしそ風味焼き 鶏肉と大根の炒め煮 キウイ	御飯 味噌汁(もやし・貝割れ) 鶏肉のねぎ塩だれ炒め ブロッコリーのゴママヨ和え みかん缶	七夕そうめん 野菜のかき揚げ 短冊サラダ フルーツ杏仁 〈めん禁〉 ゆかり御飯・味噌汁
間食	和風小豆ムース	和のパンケーキ(抹茶)	いちご牛乳	オレンジジュース	やわらかせんべい (白い風船)	コーヒー牛乳	願いの星(七夕)
夕食	御飯 味噌汁(玉ねぎ・豆苗) 豚肉のくわ焼き 大根サラダ	御飯 清まし汁(茄子・ねぎ) 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) 和風ハンバーグ 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(揚げ・絹さや) 鶏肉のきのこあんかけ 金平れんこん

栄養価	エネルギー	1465 kcal	エネルギー	1484 kcal	エネルギー	1504 kcal	エネルギー	1547 kcal	エネルギー	1441 kcal	エネルギー	1489 kcal	エネルギー	1533 kcal
	たんぱく質	54.0 g	たんぱく質	53.4 g	たんぱく質	58.0 g	たんぱく質	51.2 g	たんぱく質	59.6 g	たんぱく質	53.4 g	たんぱく質	54.7 g
	脂質	36.2 g	脂質	41.0 g	脂質	38.4 g	脂質	48.9 g	脂質	38.2 g	脂質	43.7 g	脂質	38.2 g
	食塩	7.6 g	食塩	7.3 g	食塩	8.6 g	食塩	8.1 g	食塩	8.8 g	食塩	7.8 g	食塩	8.2 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月8日	月曜日 7月9日	火曜日 7月10日	水曜日 7月11日	木曜日 7月12日	金曜日 7月13日	土曜日 7月14日
朝食	御飯 味噌汁(白玉麩・ねぎ) 野菜つみれの煮物 白菜の青じそ和え ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 卵とじ 納豆 キュウリの漬物	御飯 味噌汁(揚げ・絹さや) 炒り豆腐 コールスローサラダ たいみそ	キャロット食パン ウインナーの野菜炒め カリフラワーサラダ ぶどうジュース	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)	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 五目豆 なめたけ和え 梅びしお	御飯 味噌汁(チンゲン菜) エビ玉あんかけ 水菜のサラダ ふりかけ(しそ)
昼食	御飯 中華スープ(玉葱・コーン) ホイコウロウ ほうれん草の中華和え 洋梨缶	十五穀ごはん 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 茄子のピリ辛煮 パイン缶 (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ	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 りんご缶	御飯 味噌汁(なす・豆苗) カレイの香味焼き 南瓜のそぼろ煮 洋梨缶	御飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 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
間食	抹茶ババロア	きみしぐれ	りんごジュース	いちご牛乳	モカスペシャル	豆乳(コーヒー)	ミルクティー
夕食	御飯 清まし汁(白菜・三つ葉) サバの柚庵焼き 卵ときのこの炒め煮	御飯 中華スープ(チンゲン菜) 五目中華旨煮 いんげんサラダ	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・貝割れ) 豆腐の蒸し物 胡麻いんげん	御飯 清まし汁(豆腐・ねぎ) メダイの煮付け 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 イタリアンサラダ	御飯 清まし汁(小花麩・三つ葉) ホキの西京焼き 切干大根の煮物

栄養価	エネルギー	1494 kcal	エネルギー	1476 kcal	エネルギー	1524 kcal	エネルギー	1535 kcal	エネルギー	1498 kcal	エネルギー	1514 kcal	エネルギー	1475 kcal
	たんぱく質	56.8 g	たんぱく質	56.8 g	たんぱく質	58.4 g	たんぱく質	53.6 g	たんぱく質	60.6 g	たんぱく質	56.7 g	たんぱく質	51.0 g
	脂質	40.4 g	脂質	35.7 g	脂質	41.7 g	脂質	45.1 g	脂質	37.3 g	脂質	38.5 g	脂質	45.0 g
	食塩	7.8 g	食塩	8.7 g	食塩	8.9 g	食塩	8.1 g	食塩	8.0 g	食塩	7.8 g	食塩	8.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月15日	月曜日 7月16日	火曜日 7月17日	水曜日 7月18日	木曜日 7月19日	金曜日 7月20日	土曜日 7月21日
朝食	御飯 味噌汁(三つ葉・揚げ) ポテトのカレー風味 温泉卵 しその実漬け	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 湯葉がんもどきの煮物 ほうれん草のわさび醤油 ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 千切りたくあん	黒糖食パン チーズオムレツ 花野菜サラダ 牛乳	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 ゆずみそ	御飯 味噌汁(大根) 炒り豆腐 もやしの二色サラダ ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(インゲン・玉葱) いわしつみれと野菜の煮物 ポテトサラダ あみ佃煮
昼食	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) ポークソテー ナスとしめじの生姜サラダ 白桃缶	十五穀ごはん 味噌汁(畑菜・人参) メヌケの山椒焼き チキンサラダ マンゴー缶	御飯 中華スープ(えのき・玉葱) 豚キムチ炒め ひじきサラダ りんご缶	御飯 味噌汁(豆腐・小松菜) メダイの生姜焼き 青菜のソテー みかん缶 (選択) 白桃缶 (選択) バナナ	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 白桃缶	うな井 清まし汁(豆腐・ねぎ) ほうれん草の磯辺和え	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	コーヒーゼリー	クレープ(いちご)	ぶどうジュース	野菜ジュース	スイスロール(バニラ)	豆乳(コーヒー)	<納涼祭>
夕食	御飯 清まし汁(そうめん・葱) カレイのおろし煮 焼きビーフン	御飯 味噌汁(揚げ・玉ねぎ) 松風焼き さつま芋の甘煮	御飯 味噌汁(ほうれん草) ハンバーグデミソース もやしのごま酢和え	御飯 清まし汁(カボチャ・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・揚げ) 鶏肉の照り焼き 大根わさびマヨ	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 卵スープ メバルの煮付け レンコンのピリ辛炒め

栄養価	エネルギー	1462 kcal	エネルギー	1610 kcal	エネルギー	1499 kcal	エネルギー	1446 kcal	エネルギー	1552 kcal	エネルギー	1449 kcal	エネルギー	1440 kcal
	たんぱく質	54.1 g	たんぱく質	66.1 g	たんぱく質	54.6 g	たんぱく質	61.9 g	たんぱく質	55.6 g	たんぱく質	55.8 g	たんぱく質	49.0 g
	脂質	34.9 g	脂質	41.4 g	脂質	37.1 g	脂質	43.6 g	脂質	44.0 g	脂質	40.6 g	脂質	32.7 g
	食塩	8.6 g	食塩	8.5 g	食塩	8.3 g	食塩	7.3 g	食塩	7.6 g	食塩	8.7 g	食塩	7.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月22日	月曜日 7月23日	火曜日 7月24日	水曜日 7月25日	木曜日 7月26日	金曜日 7月27日	土曜日 7月28日
朝食	御飯 味噌汁(キャベツ) 車麩の煮物 白菜の和え物 たいみそ	御飯 味噌汁(なす・貝割れ) 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーサラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(玉ねぎ・白玉麩) 厚焼き卵 ブロッコリーソテー ゆずみそ	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(じゃが芋・豆苗) だし巻き卵 いんげんソテー のり佃煮	御飯 味噌汁(南瓜・ニラ) がんもの煮物 もやしの和風和え たいみそ	御飯 味噌汁(キャベツ・貝割れ) イワシの蒲焼き 納豆 桜大根
昼食	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・卵とじ	とうもろこし御飯 清まし汁(かぶ・葉) カレイのゴマ焼き オクラと長芋のおかか和え パイン缶	三色ちらし 清まし汁(麩・三つ葉) 肉じゃが りんご缶	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 冷やし豚しゃぶ 冬瓜の水晶煮 みかん缶 (選択) 白桃缶 (選択) バナナ	御飯 清まし汁(ハンペン・豆苗) クリームコロッケ&メンチカツ 高野の含め煮 キウイ	ハヤシライス コンソメスープ(もやし・絹さや) かに風味サラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(玉葱・えのき) ポークジンジャー 落花生和え パイン缶
間食	シャーベット(オレンジ)	今川焼き(カスタード)	いちご牛乳	レモンティー	ドームケーキ(チョコ)	コーヒー牛乳	りんごジュース
夕食	御飯 味噌汁(じゃが芋・三つ葉) アジの梅しそ焼き 茄子の挽肉炒め	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 豚肉と玉ねぎの煮物 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 清まし汁(畑菜・人参) 赤魚の粕漬け焼き 里芋の味噌煮	御飯 味噌汁(白玉麩・ホウレン草) 鶏肉のグリル 白和え	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(茄子・ねぎ) 千草焼き ベーコンの野菜炒め

栄養価	エネルギー	1499 kcal	エネルギー	1484 kcal	エネルギー	1569 kcal	エネルギー	1643 kcal	エネルギー	1621 kcal	エネルギー	1538 kcal	エネルギー	1460 kcal
	たんぱく質	54.3 g	たんぱく質	51.6 g	たんぱく質	55.4 g	たんぱく質	61.2 g	たんぱく質	57.4 g	たんぱく質	53.2 g	たんぱく質	55.8 g
	脂質	37.5 g	脂質	38.8 g	脂質	37.6 g	脂質	43.9 g	脂質	41.8 g	脂質	40.6 g	脂質	40.0 g
	食塩	8.8 g	食塩	8.7 g	食塩	8.9 g	食塩	8.5 g	食塩	8.8 g	食塩	8.6 g	食塩	8.2 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月29日	月曜日 7月30日	火曜日 7月31日				
朝食	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) 厚揚げと青菜の煮浸し 温泉卵 つぼ漬け	御飯 味噌汁(かぼちゃ・豆苗) 肉詰めいなりの煮物 切干大根のサラダ ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(畑菜・揚げ) ツナと野菜の彩りソテー ほたて風味サラダ たいみそ				
昼食	御飯 豚汁 赤魚の漬け焼き さつま芋のりんご煮 黄桃缶	御飯 味噌汁(大根・玉ねぎ) 親子煮 エビとブロッコリーのオイスター炒め みかん缶	御飯 中華スープ(コーン・玉葱) 酢豚風 春雨サラダ マンゴー缶				
間食	豆乳プリン	味噌まんじゅう	ぶどうジュース				
夕食	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	御飯 清まし汁(白玉麩・ねぎ) メダイの煮付け 金平ごぼう	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) 豆腐のふわふわ卵とじ煮 鶏肉とゴボウの炒め煮				

栄養価	エネルギー	1540 kcal	エネルギー	1600 kcal	エネルギー	1636 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	61.8 g	たんぱく質	63.6 g	たんぱく質	56.1 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	40.5 g	脂質	45.5 g	脂質	40.0 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩	7.7 g	食塩	8.6 g	食塩	8.8 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g