

予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年7月1日 ~ 令和6年7月7日



	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)		7月6日(土)		7月7日(日)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 青梗菜のサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 エノキと白菜のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・菜の花) 牛乳		御飯 ハム入り野菜炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁(揚げなす・なめこ) 牛乳		御飯 つみれと野菜の煮物 オクラの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・葉大根) ショア		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーソテー キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 目玉焼 白菜の二色和え 味噌汁(ひらたけ・かぼちゃ) 牛乳		御飯 ハンペンと野菜煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁(えのき・畑菜) 牛乳	
昼	御飯 海老と生揚げのスイートチリソース かぶの含め煮 オクラのゆず風味 中華スープ フルーツ・黄桃缶		御飯 スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 大根のドレッシング和え コンソメスープ フルーツ・パイン缶		御飯 マスのポン酢かけ 里芋の含め煮 キュウリとカブのサラダ すまし汁(はんぺん) フルーツ・リンゴ缶		御飯 豚肉の柳川風煮 ブロッコリーのソテー 白菜と人参の酢味噌和え すまし汁(花麩・キヌサヤ) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 魚(シルバー)のカレムニエル 夏野菜のさっぱり炒め ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶		御飯 肉団子の酢豚風 モヤシの炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ 中華スープ フルーツ・ミカン缶		御飯 魚(メルルーサ)のミン焼 インゲンの炒め物 カブとワカメのサラダ 味噌汁(庄内麩・玉ねぎ) フルーツ・マンゴー缶	
夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 付合せ(ほうれん草) カリフラワーの薄く煮 インゲンの生姜和え 味噌汁(さつま芋・水菜)		御飯 魚(メバル)の山椒煮 ぜんまいの炒り煮 中華冷奴 味噌汁(お麩・葉大根)		御飯 鶏肉のパン粉焼 さつま芋のきんぴら キャベツのカラシ和え 味噌汁(青梗菜・しいたけ)		御飯 焼き魚(メルルーサ)の葱ソース 小松菜のじゃこ炒め カリフラワーのマリネ 味噌汁(かぼちゃ・まいたけ)		御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁(はんぺん・水菜)		御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏の磯和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)		御飯 チキンピカタ じゃが芋のガーリックソテー キュウリとアスパラのマリネ コンボータージュ	
1日合計	kcal 1466 水分 781.81 蛋白質 55.62 脂質 51.39 食塩相 _当 7.71	kcal 1381.3 水分 776.79 蛋白質 59.72 脂質 33.84 食塩相 _当 7.46	kcal 1458.1 水分 744.91 蛋白質 55.8 脂質 38.52 食塩相 _当 6.92	kcal 1353.3 水分 710.91 蛋白質 55.88 脂質 29.49 食塩相 _当 7.48	kcal 1425.5 水分 747.24 蛋白質 54.97 脂質 49.17 食塩相 _当 7.21	kcal 1381.7 水分 721.33 蛋白質 53.55 脂質 30.71 食塩相 _当 7.04	kcal 1470.4 水分 784.37 蛋白質 57.81 脂質 41.58 食塩相 _当 7.07							
備考														

予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年7月8日 ~ 令和6年7月14日

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 インゲンの煮浸し カブのゆかり和え 味噌汁(冬瓜・きぬさや) 牛乳	御飯 キャベツと生場の炒め物 なすのドレッシングかけ 味噌汁(白玉麩・スナップエンドウ) 牛乳	御飯 卵と野菜の炒め物 サツマ芋サラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 もやしの干しエビ炒め インゲンのクルミ和え 味噌汁(庄内麩・さつま芋) 牛乳	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 大根のドレッシング和え 味噌汁(モロヘイヤ・しめじ) 牛乳
昼	【七夕メニュー】 散らし寿司(七夕) 豆腐のチャンプル 大根の和風和え そうめん汁 デザート 常食・一口大一練り切り 極〜ペーパースト〜ゼリー 	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏の治部煮 カニ風味あんかけ ゴーヤの辛子和え すまし汁(そうめん・畑菜) フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の塩焼(アジ) ごぼうの甘辛煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) フルーツ・ミカン缶	御飯 メンチカツ 南瓜とエンドウの煮物 オクラとコーンのサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 麻婆豆腐 カブの炒め 玉葱のおかかサラダ 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 魚の韓国風照焼(サバ) 根野菜の炒り煮 じゃが芋のサラダ 味噌汁(菜の花・油揚げ) フルーツ・フルーツカクテル缶
夕	御飯 鶏肉とカリフラワーの炒め ほうれん草の炒め物 春雨の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐・小松菜)	御飯 魚の卵とじ(タラ) アスパラとコーンの炒め物 カリフラワーのドレッシングかけ 味噌汁(かぼちゃ・菜の花)	御飯 マハルのチーズ焼き じゃが芋のコンソメ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 豚肉と野菜の五目煮 シューマイ 白菜の中華和え 中華スープ	御飯 魚(シルバー)の煮付け 大根と竹輪のきんぴら 煮豆 味噌汁(青ねぎ)	御飯 豚肉とキャベツの中華炒め 里芋のずんだ和え 春雨の酢の物 すまし汁(はんぺん・水菜)	御飯 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー ブロッコリーの和風和え すまし汁(かまぼこ・青ネギ)
1日合計	kcal 1584.7 水分 754.53 g 蛋白質 53.6 g 脂質 60.96 g 食塩相 _≒ 8.99 g	kcal 1421.4 水分 815.61 g 蛋白質 53.85 g 脂質 35.4 g 食塩相 _≒ 7.29 g	kcal 1455.6 水分 752.17 g 蛋白質 57.77 g 脂質 41.11 g 食塩相 _≒ 6.78 g	kcal 1400 水分 660.7 g 蛋白質 51.57 g 脂質 33.03 g 食塩相 _≒ 7.4 g	kcal 1464 水分 735.32 g 蛋白質 55.57 g 脂質 41.74 g 食塩相 _≒ 7.6 g	kcal 1536.2 水分 822.42 g 蛋白質 56.21 g 脂質 46.57 g 食塩相 _≒ 7.18 g	kcal 1405.2 水分 779.02 g 蛋白質 57.56 g 脂質 37.91 g 食塩相 _≒ 7.06 g
備考							

予定献立一覧表

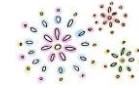


弦巻の家

令和6年7月15日 ~ 令和6年7月21日

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ハンペンとフキの煮物 ゆかり風味(キャベツ) 味噌汁(かぶ・菜の花) 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・青ねぎ) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 インゲンのしらす和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ほうれん草とツナの和え物 コンソメスープ 牛乳 	御飯 カリフラワーと竹輪の炒め煮 小松菜のササミ和え 味噌汁(花麩・トロ昆布) 牛乳	御飯 カンモと野菜の煮物 かぶの和風和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 牛乳
昼	御飯 エビと玉子の塩炒め 青梗菜のクリーム煮 かぼちゃのフレンチドレッシング 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏の唐揚げおろしあん モヤシとピーマンのソテー カリフラワーのケムシ和え すまし汁(トロ昆布・しいたけ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁(青梗菜・人参) フルーツ・マンゴー缶	【昭和食堂】 ライス 昔ながらのコロッケ 夏野菜ピクルス 冷製コーンスープ フルーツあんみつ 	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ すまし汁(白菜・葉大根) フルーツ・白桃缶	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁(ひらたけ・青ねぎ) フルーツ・マンゴー缶	【夏祭りメニュー】 焼きそば 焼きとり オクラの梅和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) デザート 常食・一口大ミニたい焼 極〜ペーストゼリー 
夕	御飯 魚の酒蒸(タケ) さつまいもとちくわの煮物 小松菜とカニカマのサラダ 味噌汁(なめこ・オクラ)	御飯 豆腐の明太ソース煮 冬瓜の煮物 人参のフレンチサラダ 味噌汁(里芋・畑菜)	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) トマトとそら豆のサラダ ポタージュ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつまいものレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 野菜椀	御飯 えび玉あんかけ アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ	御飯 タラのハーブグリル スッキニーのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 青椒鶏肉絲 中華風煮 なすのドレッシングかけ 中華スープ
1日合計	kcal 1378.9 水分 792.67 g 蛋白質 55.43 g 脂質 37.14 g 食塩相 _≒ 8.02 g	kcal 1397.1 水分 820.12 g 蛋白質 52.96 g 脂質 38.15 g 食塩相 _≒ 7.2 g	kcal 1417.6 水分 711.36 g 蛋白質 55.57 g 脂質 31.53 g 食塩相 _≒ 6.04 g	kcal 1647.5 水分 748.14 g 蛋白質 41.11 g 脂質 37.22 g 食塩相 _≒ 7.56 g	kcal 1543.2 水分 721.2 g 蛋白質 57.5 g 脂質 60.12 g 食塩相 _≒ 7.46 g	kcal 1363.4 水分 790.06 g 蛋白質 54.74 g 脂質 35.61 g 食塩相 _≒ 6.37 g	kcal 1604.9 水分 841.86 g 蛋白質 62.67 g 脂質 51.67 g 食塩相 _≒ 11.45 g
備考							

予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年7月22日 ~ 令和6年7月28日



	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆とひき肉のトマト炒め モヤシのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ ゆかり風味(フロッキー) 味噌汁(お麩・わかめ) 牛乳	御飯 白菜の卵とじ インゲンの和風ドレッシング 味噌汁(菜の花・さつま芋) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・小松菜) ショア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ キュウリと大豆のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 竹輪の野菜炒め カブとワカメの梅和え 味噌汁(水菜・ひらたけ) 牛乳	御飯 目玉焼 白菜のお浸し 味噌汁(さつま芋・畑菜) 牛乳
昼	御飯 豚肉の漬焼・オロン添え 里芋の田楽 ほうれん草と蒲鉾のサラダ すまし汁(そうめん・青ねぎ) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ジャガ芋とコーンのサラダ 味噌汁(ひらたけ・玉ねぎ) フルーツ・パイン缶	御飯 マハルの照焼 ぜんまいの煮物 カブの梅じそドレッシング すまし汁(白玉麩・キヌサヤ) 洋梨ヨーグルト	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 モヤシのお浸し 味噌汁(豆腐・水菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアサリの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁(蒲鉾・キヌサヤ) フルーツ・白桃缶	御飯 魚(シルバー)の甘辛煮 はんぺんのチーズ焼 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(モロヘイヤ・油揚げ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ すまし汁(トロロ昆布・青ネギ) フルーツ・パイン缶
夕	御飯 鯖の煮付け アスパラの和風炒め オクラのポン酢和え 味噌汁(さつま芋・キャベツ)	御飯 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツとツナの中華和え 中華スープ	御飯 魚の蒲焼(アジ) ゴホウと里芋の味噌煮 モスクとオクラの酢の物 すまし汁(ひらたけ・白ねぎ)	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参シリシリ ホウレン草の磯和え 味噌汁(お麩・葉大根)	御飯 鶏肉の塩麴焼 カレー風味煮 モヤシとピーマンの和え物 コンソメスープ	御飯 魚(メルルーサ)のバーベキュー ソース焼き 付合せ(菜の花) なすのくず煮 春雨の甘酢和え 味噌汁(白玉麩・かぼちゃ)
1 日 合 計	kcal 1463.1 水分 740.32 蛋白質 59.24 脂質 48.3 食塩相 _≒ 7.71	kcal 1463.1 水分 779.32 蛋白質 52.97 脂質 37.87 食塩相 _≒ 6.73	kcal 1499.4 水分 769.74 蛋白質 60.95 脂質 43.11 食塩相 _≒ 6.73	kcal 1373 水分 740.21 蛋白質 53.51 脂質 33.54 食塩相 _≒ 5.98	kcal 1480.6 水分 787.13 蛋白質 55.1 脂質 53.42 食塩相 _≒ 7.41	kcal 1373.5 水分 702.79 蛋白質 54.51 脂質 36.92 食塩相 _≒ 6.28	kcal 1411.9 水分 737.77 蛋白質 52.42 脂質 35.9 食塩相 _≒ 7.24
備 考							

予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年7月29日 ~ 令和6年7月31日

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ じゃが芋のサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(葉大根) 牛乳		御飯 かぶのそぼろ煮 オクラお浸し 味噌汁(里芋・畑菜) 牛乳	
						
昼	【鰻】 うなぎの麦とろ井 キャベツとサツマ揚げの煮びたし インゲンの生姜和え 味噌汁(冬瓜・わかめ) ゼリー		御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーとハムの中華炒め ゆかり和え(白菜) 味噌汁(揚げナス・青ネギ) フルーツ・ミカン缶		御飯 ネギ塩チキン 付合せ カリフラワーのカレーソー ホウレン草の和風ドレッシング コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶	
						
夕	御飯 カニ玉 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ		御飯 魚(ホキ)のトマトソース 付合せ(グリーンアスパラ) 大根のコンソメ煮 シエルマカロニサラダ コーンポタージュ		御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの煮物 茹かきゃつとツナのサラダ 味噌汁(花麩・かぼちゃ)	
1日合計	kcal 1446.9 水分 734.49 蛋白質 58.24 脂質 47.17 食塩相 _≒ 7.93	kcal g g g g	kcal 1433.1 水分 805.98 蛋白質 55.83 脂質 38.8 食塩相 _≒ 5.96	kcal g g g g	kcal 1381.2 水分 791.39 蛋白質 54.32 脂質 35.39 食塩相 _≒ 7.65	kcal g g g g
備考						

