

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

		月曜日 7月1日	火曜日 7月2日	水曜日 7月3日	木曜日 7月4日	金曜日 7月5日	土曜日 7月6日
朝食		ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 味噌汁(しろな) ちくわの野菜煮 たまごサラダ たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) 味噌汁(白菜) つみれの煮物 いんげんのそぼろ和え ゆずみそ	キャロット食パン コンソメスープ(かぶ・葉) ひき肉の野菜炒め ブロッコリーごま和え	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 味噌汁(かぶ・葉) がんもの煮物 豆サラダ のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・豆苗) 味噌汁(揚げ・豆苗) ツナの野菜炒め オクラの湯葉和 ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) 味噌汁(畑菜) ポテトのカレー風味 ブロッコリーの胡麻マヨ和え ツケモノ 漬物(しば漬)
昼食		せきはん 赤飯 すまし汁(かまぼこ・貝割れ) 鶏肉のきのこあんかけ 落花生和え パイン缶	ごはん 御飯 すまし汁(麩・みょうが) 清まし汁(麩・みょうが) さばの竜田揚げ ベーコンと小松菜のソテー 白桃缶	ごはん 御飯 すまし汁(白菜) 清まし汁(白菜) カレーの香味焼き かぶの吉野煮 ミックスフルーツ (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 中華スープ 酢豚風 中華サラダ りんご缶	ごはん 御飯 すまし汁(はんぺん・豆苗) 清まし汁(はんぺん・豆苗) メヌケの漬け焼き ブロッコリーの胡麻マヨ和 洋梨缶	ごはん 御飯 すまし汁(麩・みょうが) 清まし汁(麩・みょうが) 豚肉の柳川風 なす 茄子とピーマンの味噌炒め オウトウカン 黄桃缶
夕食		ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・豆苗) 味噌汁(揚げ・豆苗) さわらごまや 鱈の胡麻焼き ほうれん草の和え物	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) 味噌汁(青梗菜) ぎゅうにくたまねぎ 牛肉と玉葱の煮物 きゅうりわふう 胡瓜の和風和え	ごはん 御飯 あか 赤だし(さつま揚げ・三つ葉) 豆腐の蒸し物 白菜とエノキの梅風味	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 味噌汁(しろな) ぶりの柚庵焼き じゃが芋の炒め物	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ(えのき・コーン) 味噌汁(えのき・コーン) 麻婆豆腐 小松菜の中華和え	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) 味噌汁(青梗菜) しろみさかな 白身魚の和風ムニエル だいこん 大根の炒め煮

栄養価	エネルギー	1396 kcal	1530 kcal	1350 kcal	1495 kcal	1469 kcal	1447 kcal
	たんぱく質	62.3 g	62.8 g	54.7 g	52.1 g	54.6 g	53.5 g
	脂質	32.8 g	47.3 g	46.3 g	40.6 g	46.4 g	35.5 g
	食塩	7.8 g	7.7 g	7.0 g	8.6 g	7.4 g	8.0 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月7日	月曜日 7月8日	火曜日 7月9日	水曜日 7月10日	木曜日 7月11日	金曜日 7月12日	土曜日 7月13日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・葱) ゴモクマメ 五目豆 ひじきの煮物 ふりかけ(カツオ)	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) やさい 野菜つみれの煮物 しらあ 白和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(じゃがいも・葱) いとうふ 炒り豆腐 きりほしだいこん 切干大根のサラダ ふりかけ(のりたま)	こくとうしよく 黒糖食パン コンソメスープ にこ トマト煮込み タマゴサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) ぎょにく 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそ汁(麩・貝割れ) じゃがいもとツナの煮物 カリフラワーのおかか和 たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) きょう 京がんもの煮物 はくさいわふうあ 白菜の和風和え つけものきゅうりつ 漬物(胡瓜漬け)
昼食	たなばた 七夕そうめん/つけ汁 ヤサイア 野菜かき揚げ さといも 里芋のそぼろ煮 みかん缶 《めん禁》 なめし 菜飯 す 清まし汁	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ほいこーろー 回鍋肉 はるさめ 春雨サラダ パイン缶	ごはん 御飯 コンソメスープ しろみさかな 白身魚のピカタ キャベツのしその実和え オレンジ	ごはん 御飯 ぐたくさんしる 具沢山汁 とりからあ 鶏の唐揚げ ひじきサラダ ミックスフルーツ (選択)洋梨缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) きんめだい 金目鯛の煮付け あつあ 厚揚げの野菜あんかけ みかん缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにく 牛肉とピーマンの細切り炒め なはたあ 菜畑和え マンゴー缶	ごはん 御飯 みそ汁(里芋・豆苗) とうふ 豆腐とえびの旨煮 らっかせいあ 落花生和え りんご缶
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・豆苗) ぶたにく 豚肉のくわ焼き いんげんのごま和え	ごはん 御飯 す 清まし汁(白菜) たらの野菜あんかけ なす 茄子のピリ辛煮	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ(青梗菜・玉ねぎ) とうがん 冬瓜と豚肉の白湯炒め や 焼きビーフン	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) あじしょうがに 鱈の生姜煮 ミズナ 水菜のサラダ	ごはん 御飯 コンソメスープ チキンソテー かに風味サラダ	ごはん 御飯 す 清まし汁(かぶ・葉) ぶりの煮付け とうがん 冬瓜の蟹あんかけ	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味

栄養価	エネルギー	1463 kcal	1381 kcal	1421 kcal	1511 kcal	1409 kcal	1459 kcal	1389 kcal
	たんぱく質	46.7 g	50.7 g	57.9 g	59.6 g	57.7 g	63.8 g	55.6 g
	脂質	39.6 g	31.7 g	36.9 g	46.8 g	36.2 g	37.6 g	37.7 g
	食塩	7.9 g	7.7 g	7.6 g	8.7 g	6.2 g	7.3 g	8.5 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月14日	月曜日 7月15日	火曜日 7月16日	水曜日 7月17日	木曜日 7月18日	金曜日 7月19日	土曜日 7月20日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) そばろ煮 オクラの和え物 うめびしお	ごはん 御飯 みそ汁(麩・貝割れ) 野菜炒め とろろ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) 肉団子と野菜の煮物 納豆	しよく 食パン コンソメスープ ウインナーのトマト煮 コールスローサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・豆苗) 和風チャンプル 青梗菜の信田煮 漬物(千切沢庵)	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) 野菜つみれの煮物 豆のサラダ うめびしお	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) フランク炒め 温泉卵 ふりかけ(たらこ)
昼食	ごはん 御飯 コンソメスープ ハンバーグデミソース イタリアンサラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 すまし汁(そうめん・葱) 鯖の煮付け 胡瓜の和風和え みかん缶	じゅうごこくまい 十五穀米 すまし汁(かぶ・葉) 白身魚のもろみ焼き ひじき煮 白桃缶	ごはん 御飯 はるさめ 春雨スープ 豚キムチ炒め 中華サラダ ミックスフルーツ (選択)りんご缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) ぶりの生姜焼き かぶの煮物 洋梨缶	ごはん 御飯 すまし汁(はんぺん・葱) 鶏肉の照り焼き 青菜のしらす炒め パイン缶	ごはん 御飯 すまし汁(かまぼこ・貝割れ) 鯖の味噌煮 金平ごぼう みかん缶
夕食	ごはん 御飯 すまし汁(はんぺん・豆苗) 銀鱈の有馬焼き ちくわと大根の炒り煮	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮	ごはん 御飯 みそ汁(里芋・葱) 豆腐のふわふわ卵とじ ほうれん草の胡麻和え	ごはん 御飯 みそ汁(小松菜) 松風焼き(あんかけ) 大根の和風サラダ	ごはん 御飯 コンソメスープ ポークソテー エビとブロッコリーのオイスター炒め	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 鱈の梅しそ焼き 厚揚げの含め煮	ごはん 御飯 みそ汁(里芋・葉) 鶏肉のねぎ塩誰炒め オクラの梅たたき

栄養価	エネルギー	1432 kcal	1391 kcal	1455 kcal	1483 kcal	1410 kcal	1402 kcal	1412 kcal
	たんぱく質	44.8 g	49.7 g	55.0 g	57.1 g	53.7 g	60.0 g	58.2 g
	脂質	38.6 g	33.2 g	36.0 g	44.0 g	41.3 g	32.7 g	38.0 g
	食塩	8.4 g	8.1 g	7.1 g	7.9 g	7.5 g	8.7 g	7.2 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月21日	月曜日 7月22日	火曜日 7月23日	水曜日 7月24日	木曜日 7月25日	金曜日 7月26日	土曜日 7月27日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 炒り豆腐 和風サラダ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葉) いわしつみれと野菜の煮物 ブロッコリーごま和え 漬物(桜大根)	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) 魚肉ソーセージと野菜のソテー タマゴサラダ うめびしお	キャロット食パン コンソメスープ(かぶ・葉) ツナ入り野菜炒め コーンコールスロー	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 厚揚げと青菜の煮浸し 納豆	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 白玉麩の煮物 白菜の煮浸し ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) 野菜と挽肉の炒め物 オクラととろろの ゆずみそ
昼食	ハヤシライス コンソメスープ シーザーサラダ 白桃缶	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) みそカツ 里芋煮ころがし マンゴー缶	ごはん 御飯 すまし汁(白玉麩・貝割れ) カレーの南部焼き 小松菜と人参のソテー みかん缶	うな丼 すまし汁(てまり麩・貝割れ) ほうれん草の磯辺和え ミックスフルーツ (選択)パイン缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 すまし汁(かまぼこ・三つ葉) あじの煮付け かに風味サラダ 黄桃缶	とうもろこしご飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) 和風ハンバーグ 冬瓜の水晶煮 りんご缶	ごはん 御飯 コンソメスープ クリームコロッケ&メンチカツ ひじきのサラダ ヨウナシカン 洋梨缶
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(麩・葱) メヌケの山椒焼き さつま芋のりんご煮	ごはん 御飯 すまし汁(はんぺん・豆苗) 赤魚の三杯漬け焼き 切干大根の煮物	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・葱) 肉団子と大根のこっくり いんげんのピリ辛炒め	ごはん 御飯 みそ汁(玉ねぎ・えのき) 干草焼き(あんかけ) 南瓜の甘煮	ごはん 御飯 みそ汁(麩・葱) 鶏肉の香味ソース 春菊のごま和え	ごはん 御飯 すまし汁(麩・大根葉) ブリの照り焼き 豆腐チャンプル	ごはん 御飯 みそ汁(さつま揚げ・豆苗) 豚肉のさっぱり煮 ピーナッツ和え

栄養価	エネルギー	1557 kcal	1481 kcal	1400 kcal	1454 kcal	1357 kcal	1383 kcal	1572 kcal
	たんぱく質	56.8 g	51.4 g	44.1 g	51.8 g	63.3 g	48.3 g	51.2 g
	脂質	42.0 g	39.0 g	41.8 g	45.5 g	25.7 g	35.6 g	47.4 g
	食塩	7.3 g	8.4 g	8.1 g	7.0 g	6.4 g	7.8 g	7.2 g



# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 7月28日	月曜日 7月29日	火曜日 7月30日	水曜日 7月31日			
朝食	ごはん 御飯 みそ汁 (畑菜) がんもの煮物 いんげんの和え物 のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁 (青梗菜) 湯葉のひろうすの煮物 温泉卵 ふりかけ (さけ)	ごはん 御飯 みそ汁 (しろな) 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリー白ごま和え 漬物 (つぼ漬)	しよく 食パン コンソメスープ (かぶ・葉) ウインナーの野菜炒め カリフラワーのカレー風			
昼食	ひ 冷やし中華 中華スープ 茄子のごま炒め パイン缶 <めん禁> ごはん 御飯 タマゴ 卵とじ	ポークカレー コンソメスープ チーズサラダ 福神漬 白桃ヨーグルト	ごはん 御飯 みそ汁 (豆腐・豆苗) 鱈の野菜あんかけ ベーコンの野菜炒め キウイ	ごはん 御飯 中華スープ 五目旨煮 春雨サラダ ミックスフルーツ (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ			
夕食	ごはん 御飯 コンソメスープ (エノキ・玉ねぎ) 鶏肉のトマトソースがけ ジャーマンポテト	ごはん 御飯 みそ汁 (揚げ・葱) メヌケのしそ風味焼き 胡瓜の梅風味和え	ごはん 御飯 す 清まし汁 (かまぼこ・葱) 白身魚の南蛮漬け 牛肉の炒め煮	ごはん 御飯 みそ汁 (畑菜) 豆腐ステーキきのこあんかけ 大根わさびマヨ			

栄養価	エネルギー	1226 kcal	エネルギー	1465 kcal	エネルギー	1497 kcal	エネルギー	1497 kcal			
	たんぱく質	46.5 g	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	56.3 g	たんぱく質	56.3 g			
	脂質	17.0 g	脂質	34.6 g	脂質	41.1 g	脂質	41.1 g			
	食塩	7.2 g	食塩	8.0 g	食塩	7.6 g	食塩	7.6 g			