

	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)	
朝食	ご飯 豚汁 オクラのわさび和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 オムレツきのソース 五色なます 煮豆・牛乳	食パン ポタージュ エビグラタン グリーンサラダ バナナ・ヨーア	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 冷奴 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 切干大根和え物 昆布佃煮・牛乳 とつもんこしご飯	ご飯 みそ汁 食べる参鶏湯風スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 漬物 牛乳	
昼食	赤飯 みそ汁 鯖の塩焼き 卵の花 小松菜と干しエビ和え物	雑穀米のキーマカレー チヨップサラダ 福神漬け いちごヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の大葉香味焼き 南瓜のそぼろあんかけ 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉ときこの炒め煮 なすの揚げ浸し みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 太刀魚の葱味噌焼き 冬瓜の青玉あんかけ もやしとツナの和えもの	ご飯 みそ汁 餃子 ひじきの炒り煮 春菊と玉ねぎのゆず和え	
夕食	ご飯 スープ チキンのトマト煮 ポテトフライ いかとおまめのバジルサラダ グレープゼリー	ご飯 清汁 カレーの生姜醤油焼き 温野菜サラダ ほうれん草の磯和え ブルーベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 さつま芋甘煮 大根サラダ 金時煮豆	ご飯 みそ汁 エビフライ きんぴらごぼう 長芋とそら豆の和えもの パイナップル	ご飯 スープ 鶏肉のハーニーマスタード焼き ベーコンとほうれん草ソテー キャベツのごま和え アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 赤だし汁 赤魚の煮付け 茶碗蒸し フルーツサラダ トマトサクテル	
成分	エネルギー 1,699 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 57.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,478 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 32.3 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,611 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 32.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,647 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 57.9 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1,470 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 48.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,447 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 34.2 g 塩分 6.3 g	
	7月7日(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)
朝食	ご飯 みそ汁 千草卵焼 れんこんとオクラの梅おかか和え 漬物・牛乳	ご飯・みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 味付け海苔 牛乳	ご飯・みそ汁 たら煮付 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯・みそ汁 油揚げの肉詰め煮 菜の花の京風和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 麦ご飯 豚汁 チンゲンと油揚げの煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ豆味噌スープ オクラの味噌和え 漬物 牛乳
昼食	《七夕》 豚肉と冬瓜のぶっかけ梅そうめん カニクリームコロッケ オクラ豆腐 天の川ゼリー	ご飯 みそ汁 ぶりの照焼き ブロッコリー和風あんかけ セロリとかぶのツナサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐のチャンプルー さつま芋とりんごの重ね煮 もやしとにらほろ酢	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ 青菜とコーンのサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け カニ風味シュウマイ ほうれん草とちくわのお浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き 肉じゃが さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 カレーのバター醤油風味焼き キャベツとベーコンのガーリック炒め ひじきサラダ
夕食	ご飯 スープ 三宝菜 たけのこの土佐煮 ほうれん草のしらす和え オレンジ	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 根菜のそぼろ煮 白菜の生姜醤油和え マンゴー	ご飯 みそ汁 雑穀米 けんちん汁 鮭の幽庵焼き 竹輪とこんにやくの煮物 ポテトの明太子和え 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 親子煮 里芋のおかか煮 チンゲン菜と干しエビのサラダ 手作り漬物	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 糸こんにやくの明太子炒め 焼き茄子 パイナップル	ご飯 みそ汁 ホキの香草焼き なすの柚子味噌味噌和え オレングゼリー	ご飯 みそ汁 チャーハン スープ ツナポテト 菜の花の辛し和え クワイ
成分	エネルギー 1,451 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 35.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,557 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 47.4 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,450 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 28.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,690 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 49.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,429 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 35.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,644 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 48.6 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,668 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 42.4 g 塩分 7.8 g
	7月14日(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)
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 青菜と昆布のお浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 切干大根和え物 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 オクラの磯和え 漬物・牛乳	食パン ポタージュ コンビーフオムレツ グリーンサラダ バナナ・ヨーア	ご飯 みそ汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 キャベツの彩り酢物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるきのこ野菜のトマトスープ ブロッコリーのお浸し 昆布佃煮 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 とんかつ 五目巾着煮 わけぎとアサリのめた	《海の日》 麦ごはんのシーフードカレー カニカマ海藻サラダ 福神漬け フルーツサイダーゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 大豆五目煮 ポテトサラダ	ご飯 清汁 鮭のムニエル ラタトゥユ 小松菜のぼん酢サラダ	ご飯 みそ汁 揚げだし豆腐あんかけ 白菜の塩昆布和え	ご飯 みそ汁 豚汁 温泉卵 わかめとやしのナムル	ご飯 みそ汁 白身魚の抹茶マヨネーズ焼き ごぼうときこのごま炒め ところてん
夕食	ご飯 清汁 さばの味噌焼き 冬瓜の煮物 青菜とささみごま和え 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 赤だし汁 豚肉のおろしたれ 焼豆腐のきのこ餡 マカロニサラダ パイナップル	ご飯 清汁 あじの塩焼き はすのきんぴら 春菊とえのきわさび和え マンゴー	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ナポリタン かぶサラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 ニラたれ冷奴 カリフラワーサラダ 金時煮豆	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ブロッコリー中華和え マンゴープリン	ご飯 みそ汁 鶏のチリソース 大根とあさりの生姜煮 南瓜サラダ オレンジ
成分	エネルギー 1,572 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 51.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,512 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,411 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 30.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,434 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 30.8 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,577 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 54.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,540 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 50.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,464 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 38.7 g 塩分 6.8 g
	7月21日(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)
朝食	ご飯 豚汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン 五色なます 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 煮豆・牛乳	ロールパン・クロワッサン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 れんこんの梅おかか和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん れんこんの梅おかか和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるつみれと野菜のスープ ほうれん草のお浸し 味付け海苔 牛乳
昼食	ご飯 スープ かに玉 卵の花 キャベツときさみの胡麻和え	ご飯 みそ汁 麦ごはんのシーフードカレー カニカマ海藻サラダ 福神漬け フルーツサイダーゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 大豆五目煮 ポテトサラダ	《土用の丑の日》 ご飯 清汁 鰻の蒲焼き 蓮根ときくらげの煮物 二色わさび和え	ご飯 みそ汁 肉団子のごま煮 なすの味噌炒め きのこサラダ	ご飯 みそ汁 赤だし汁 赤魚の粕漬焼き 南瓜の青玉あんかけ もやしの甘酢和え	ご飯 みそ汁 鶏のネギ塩しもみ弁 みそ汁 ブロッコリーと大葉のマヨネーズサラダ プリン
夕食	ご飯 みそ汁 カレーのムニエルタルタル 麻婆春雨 ほうれん草とひじきのゆず浸し 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き 南瓜煮物 きのこのおろし和え はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 サワらの南蛮漬け 里芋の煮物 モロヘイヤのお浸し パイナップル	ご飯 みそ汁 焼きさばの旨酢たれ薬味のせ じゃがいも煮物 春菊のゆず醤油和え 手作り漬物	ご飯 みそ汁 タンリーチキン さつま芋の煮物 ニンジンラベ アップルゼリー	ご飯 みそ汁 和風おろしハンバーグ ひじきの煮物 ツナとカリフラワーサラダ クワイ	《すいかの日》 ご飯・みそ汁 ホキの照り焼き なすとピーマンの鍋しぎ キャベツのピーナッツ和え すいか
成分	エネルギー 1,585 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 46.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,575 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 42.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,640 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 45.4 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,676 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 61.9 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,494 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 33.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,427 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 34.0 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,454 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 34.4 g 塩分 6.9 g
	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	<div data-bbox="925 1702 1532 2060" data-label="Complex-Block"> <h1 style="text-align: center;">ケアハウス</h1> <h2 style="text-align: center;">せせらぎ</h2> <h3 style="text-align: center;">令和6年 7月 献立表</h3> </div>		
朝食	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツのカレー炒め 冷奴 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 いんげんのごま和え 漬物・牛乳	食パン ポタージュ カボチャグラタン グリーンサラダ バナナ・ヨーア			
昼食	ご飯 みそ汁 なめたまうどん 切干大根の煮物 豆腐のサラダ ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き 糸こんにやくの明太子炒め 白菜の梅和え	《食育メニュー(トマト)》 ご飯 みそ汁 牛肉とポテトのトマト味噌煮込み 炒り豆腐 もやしと酢	ご飯 みそ汁 たら西京焼き 切昆布と大豆の煮物 もやしの中華サラダ			
夕食	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げのみぞれお浸し 春菊と干しエビお浸し オレンジ	ご飯 みそ汁 赤だし汁 豚肉の生姜焼き ガンモの煮物 大根とじゃこのサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き はすと白滝のピリ辛炒め 3色ナムル マンゴー	ご飯 みそ汁 赤だし汁(麩・かぶの葉) 豆腐ステーキ野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 春菊のごま和え 煮豆			
成分	エネルギー 1,413 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 41.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,403 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 38.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,628 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 53.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,546 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 32.5 g 塩分 5.4 g			

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けてください。



HOYUKAI