

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年7月



	月	火	水	木	金	土	日			
曜日		1	2	3	4	5	6			
朝		ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしの白ごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 納豆 味噌汁(里芋・白菜)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) カリフラワーの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん チキンピカタ 白菜となめこのお浸し 味噌汁(あさり・人参)	パン 玉子焼き ブロッコリーのピーナツ和え カルシウムミルク			
		エネ:364kcal 蛋白:11.3g 脂質:8.5g 食塩:1.92g	エネ:378kcal 蛋白:13.9g 脂質:9.1g 食塩:1.50g	エネ:394kcal 蛋白:14.2g 脂質:9.4g 食塩:1.43g	エネ:381kcal 蛋白:11.0g 脂質:6.5g 食塩:2.01g	エネ:355kcal 蛋白:14.1g 脂質:5.1g 食塩:1.82g	エネ:221kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.2g 食塩:0.73g			
昼		たこ飯 さばの塩焼き キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのおから和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん ﾐﾝﾁｶｯﾂ/ﾔﾋﾞﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) しろなとツナのソテー 味噌汁(玉ねぎ・人参) 大根のピクルス	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 アスパラの梅かつお和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げとｸﾘｰﾝﾋｰｽのそぼろ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 白味噌仕立て	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ かにシューマイ 味噌汁(里芋・もやし) マンゴー缶	ごはん 白身魚の生姜煮 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味			
		エネ:577kcal 蛋白:28.2g 脂質:22.1g 食塩:3.05g	エネ:610kcal 蛋白:17.1g 脂質:24.7g 食塩:2.75g	エネ:522kcal 蛋白:21.3g 脂質:20.8g 食塩:2.14g	エネ:521kcal 蛋白:22.2g 脂質:25.7g 食塩:3.85g	エネ:570kcal 蛋白:17.8g 脂質:17.0g 食塩:2.72g	エネ:461kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.0g 食塩:2.44g			
お		手作りはちみつレモンゼリー	手作り黒糖ソフトマフィン	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りババロア(紅茶風味)	バームクーヘン	手作りあんシュウ(栗あん)			
		エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネ:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	エネ:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネ:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネ:89kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.4g 食塩:0.09g			
夕		ごはん 豚肉の香味炒め いわしつみれの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け たけのこと豚肉の炒り煮 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ風味	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとちくわの塩麴ﾄﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 油淋鶏(ユウリンチー)(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) 高菜炒め	ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め ごぼうと鶏肉の炒り煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)			
								エネ:541kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.5g 食塩:2.24g	エネ:463kcal 蛋白:24.4g 脂質:10.7g 食塩:2.43g	エネ:459kcal 蛋白:29.7g 脂質:7.0g 食塩:2.71g
計			エネ:1524kcal 蛋白:62.8g 脂質:50.1g 食塩:7.23g	エネ:1536kcal 蛋白:57.0g 脂質:48.4g 食塩:6.77g	エネ:1531kcal 蛋白:68.7g 脂質:37.4g 食塩:6.31g	エネ:1539kcal 蛋白:51.0g 脂質:56.9g 食塩:8.82g	エネ:1511kcal 蛋白:54.5g 脂質:41.3g 食塩:7.06g	エネ:1329kcal 蛋白:65.6g 脂質:44.0g 食塩:5.82g		
日付	7	8	9	10						
朝	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 干草焼き 白菜と油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん ポテトﾐﾝﾁ巻き カリフラワーとちくわのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏つみれ もやしとしめじの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	7月1日(火)昼食 たこ飯	7月7日(月)昼食 七タソーメン	7月10日(木)昼食 夏野菜カレー			
	エネ:406kcal 蛋白:13.5g 脂質:10.9g 食塩:1.60g	エネ:327kcal 蛋白:9.9g 脂質:5.1g 食塩:1.25g	エネ:454kcal 蛋白:15.9g 脂質:12.7g 食塩:1.78g	エネ:369kcal 蛋白:14.5g 脂質:6.9g 食塩:1.52g						
昼	七タソーメン 切干大根と豚肉の煮物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとコーンの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 赤だし(もやし・しいたけ)	サラダ寿司 絹揚げの煮物 大根の和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	夏野菜カレー キャベツの洋風お浸し 寒天とフルーツ缶の盛合せ						
	エネ:379kcal 蛋白:17.0g 脂質:7.2g 食塩:2.76g	エネ:616kcal 蛋白:22.2g 脂質:17.6g 食塩:2.68g	エネ:480kcal 蛋白:17.9g 脂質:13.8g 食塩:2.79g	エネ:538kcal 蛋白:15.3g 脂質:16.7g 食塩:2.42g						
お	手作りミルクプリン(あんずソース)	手作り抹茶ｼﾌｵﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	練り切	メロンゼリー	<p>半夏生は、江戸時代から農民たちが大切にしてきた雑節のひとつです。夏至から11日目の事で今年は7月1日です。半夏生の日にはタコを食べる習慣があります。稲の根がタコの足のようになど、四方八方にしっかり根付きますようになど、の意味が込められているそうです。</p>	<p>七タの行事食のそうめんですが、奈良時代に中国から伝わった風習だそうです。小麦粉は毒を消すという言い伝えを由来に健康祈願とする説や、そうめんを織姫が使う糸に見立てて芸事が上手になりますようにと願いながら食べるという説などがあるそうです。</p>	<p>この時期にしか味わえない夏野菜カレーが登場します。夏野菜には汗で不足しがちな水分を補給し、体を中からクールダウンしてくれる効果があります。また、夏野菜のビタミンカラーで食欲も刺激してくれます。夏野菜カレーを食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p>			
	エネ:75kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:0g 食塩:0.03g	エネ:43kcal 蛋白:1.7g 脂質:0.1g 食塩:0.08g						
夕	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ さくら漬	ごはん いわしの山椒煮 小松菜と鶏肉の炒め物 ｽﾊﾞｹﾃｻﾗﾀﾞ とろろ汁	ごはん ﾚﾓﾝﾁｷﾝ ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・わかめ) ﾖｰｸﾞﾙﾄのはちみつソースかけ	ごはん ぶりの香味焼き 手作り味付きごま豆腐 ﾌﾛｯｺﾘｰのりんごﾄﾚ和え 味噌汁(大根・大根葉)						
	エネ:490kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.7g 食塩:1.54g	エネ:489kcal 蛋白:17.7g 脂質:15.2g 食塩:2.20g	エネ:476kcal 蛋白:19.2g 脂質:14.7g 食塩:1.66g	エネ:532kcal 蛋白:23.9g 脂質:21.7g 食塩:1.29g						
計	エネ:1350kcal 蛋白:54.0g 脂質:34.7g 食塩:6.02g	エネ:1508kcal 蛋白:51.4g 脂質:42.3g 食塩:6.21g	エネ:1487kcal 蛋白:53.0g 脂質:41.2g 食塩:6.26g	エネ:1482kcal 蛋白:55.4g 脂質:45.4g 食塩:5.31g						

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年7月

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝	<div>7月19日(土)昼食 うな丼</div> <div></div> <div>土用の丑の日にうなぎを食べるように なったのは江戸時代に始まったと言わ れています。丑の日に「う」の付く食 べ物を食べると縁起が良いとされ、うの 付く食べ物を食べて無病息災を願うと いう習わしがありました。</div>	<div></div>			ごはん 磯巻き卵 チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(里芋・人参) エネ:369kcal 蛋白:13.4g 脂質:7.9g 食塩:1.33g	きのこ雑炊 絹揚げのそぼろ煮 カリフラワーとコーンの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 昆布佃煮 エネ:341kcal 蛋白:13.1g 脂質:11.9g 食塩:2.25g	パン スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとちりめんの豆乳和え 特製ほうじ茶飲料 エネ:173kcal 蛋白:9.8g 脂質:7.0g 食塩:1.16g
昼					ごはん 蒸し鶏(梅ソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) エネ:481kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.5g 食塩:2.27g	ごはん さけの照り焼き いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ) エネ:489kcal 蛋白:27.8g 脂質:11.5g 食塩:1.89g	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味 フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ:586kcal 蛋白:17.0g 脂質:19.9g 食塩:2.19g
お					おかしなバナナ エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	ワッフル エネ:66kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.6g 食塩:0.08g
夕					ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え すまし汁(ソーメン・花麴) エネ:570kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.3g 食塩:2.32g	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(醤油) ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(白菜・もやし)白味噌仕立て エネ:556kcal 蛋白:24.3g 脂質:21.7g 食塩:2.27g	ごはん かれの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ﾌﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾞﾘｶのスローサラダ 味噌汁(ごぼう・人参) エネ:478kcal 蛋白:27.0g 脂質:11.6g 食塩:2.32g
計					エネ:1577kcal 蛋白:59.0g 脂質:50.7g 食塩:6.01g	エネ:1513kcal 蛋白:66.0g 脂質:45.4g 食塩:6.50g	エネ:1303kcal 蛋白:55.4g 脂質:41.1g 食塩:5.75g
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん クリームチキン チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ:350kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.7g 食塩:1.16g	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ:390kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.7g 食塩:1.53g	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 納豆 味噌汁(キャベツ・あさり) エネ:378kcal 蛋白:17.0g 脂質:8.5g 食塩:1.54g	ごはん メヌケの焼き浸し 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ:351kcal 蛋白:17.1g 脂質:5.8g 食塩:1.46g	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根と大根葉の豆乳和え 味噌汁(白菜・ほうれん草) エネ:360kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.5g 食塩:1.69g	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・里芋) エネ:323kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.2g 食塩:1.27g	パン 擬製豆腐 大根とウインナーのスープ エネ:113kcal 蛋白:4.8g 脂質:5.4g 食塩:1.41g
昼	ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) エネ:497kcal 蛋白:24.4g 脂質:11.2g 食塩:2.56g	親子丼 金平ごぼう 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(大根・わかめ) エネ:563kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.0g 食塩:2.82g	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て 手作りぶどうゼリー エネ:543kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.9g 食塩:1.63g	お好み焼き(豚肉) 絹揚げの煮物 もやしの塩麴ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・人参) エネ:510kcal 蛋白:22.1g 脂質:27.8g 食塩:3.95g	ごはん さけの香味焼き キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)麦白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ エネ:553kcal 蛋白:24.9g 脂質:19.6g 食塩:1.56g	うな丼 れんこんとちくわの金平 赤だし(キャベツ・油揚げ) 胡瓜の浅漬け エネ:507kcal 蛋白:21.6g 脂質:17.0g 食塩:2.63g	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 冬瓜の炒め煮 キャベツとコーンの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(人参・しめじ) エネ:524kcal 蛋白:17.1g 脂質:20.4g 食塩:2.32g
お	手作りあんシュー(よもぎあん) エネ:98kcal 蛋白:2.5g 脂質:3.5g 食塩:0.09g	フルーツムース エネ:58kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g	豆乳カステラ エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) エネ:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	フィナンシェ(プレーン) エネ:78kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.8g 食塩:0.05g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
夕	ごはん 回鍋肉 大豆とこんにゃくの煮物 玉子どうふ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) エネ:564kcal 蛋白:24.5g 脂質:22.0g 食塩:2.76g	ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜と平天のわさび和え すまし汁(小松菜・えのき) エネ:487kcal 蛋白:26.7g 脂質:12.7g 食塩:2.43g	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 のり佃煮 エネ:530kcal 蛋白:20.4g 脂質:14.6g 食塩:2.42g	ごはん 鶏肉のやわらか煮 豚肉とパプリカの炒め物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌かきたま汁 エネ:564kcal 蛋白:27.7g 脂質:20.2g 食塩:2.40g	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) 金時豆煮 チンゲン菜と平天のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て エネ:530kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.8g 食塩:2.19g	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ﾊﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞｰｿｰｽﾞ 味噌汁(ごぼう・わかめ) ミルク寒天のマンゴーソースかけ エネ:603kcal 蛋白:18.6g 脂質:24.4g 食塩:2.49g	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとニラの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)いりこ風味 エネ:559kcal 蛋白:26.1g 脂質:21.8g 食塩:2.80g
計	エネ:1510kcal 蛋白:63.8g 脂質:43.4g 食塩:6.57g	エネ:1498kcal 蛋白:61.0g 脂質:38.8g 食塩:6.81g	エネ:1566kcal 蛋白:63.2g 脂質:44.9g 食塩:5.77g	エネ:1509kcal 蛋白:69.0g 脂質:57.0g 食塩:7.92g	エネ:1576kcal 蛋白:65.0g 脂質:39.0g 食塩:5.49g	エネ:1510kcal 蛋白:51.2g 脂質:50.3g 食塩:6.44g	エネ:1323kcal 蛋白:48.7g 脂質:47.9g 食塩:6.61g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 野菜ミンチ巻き 小松菜のおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 玉子焼き 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麴ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれの煮物 大根とちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん ミートオムレツ チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ちりめん雑炊 筑前煮 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 金時豆煮	パン でんぶ入りだし巻き卵 大根とパプリカの和風ドレサラダ 特製ぶどうジュース
	エネ:356kcal 蛋白:10.7g 脂質:5.1g 食塩:1.41g	エネ:382kcal 蛋白:12.3g 脂質:9.0g 食塩:1.50g	エネ:369kcal 蛋白:12.8g 脂質:8.7g 食塩:1.76g	エネ:403kcal 蛋白:14.4g 脂質:9.7g 食塩:1.75g	エネ:329kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.7g 食塩:1.43g	エネ:293kcal 蛋白:19.0g 脂質:5.3g 食塩:1.39g	エネ:182kcal 蛋白:6.5g 脂質:5.4g 食塩:0.78g
昼	ごはん 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) 枝豆がんもの煮物 味噌汁(もやし・大根葉) みかん缶	ごはん 豚大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのアイントレ和え すまし汁(小松菜・人参)	ごはん チキン南蛮(レモンタルタルソース) 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚の味噌煮 れんこんと平天の金平 いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(豆腐)	チキンカレー ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 手作りすいかゼリー	ごはん 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) キャベツと平天の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
	エネ:505kcal 蛋白:25.7g 脂質:14.6g 食塩:1.63g	エネ:524kcal 蛋白:19.7g 脂質:18.6g 食塩:2.21g	エネ:623kcal 蛋白:18.8g 脂質:25.1g 食塩:2.82g	エネ:496kcal 蛋白:22.7g 脂質:15.7g 食塩:2.19g	エネ:507kcal 蛋白:19.1g 脂質:11.6g 食塩:1.97g	エネ:487kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.3g 食塩:2.22g	エネ:529kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.4g 食塩:2.46g
お	ふんわりロール(ミルク)	手作りアセロラゼリー	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	バウムクーヘン	もっちりたい焼きクリーム	手作りあんシュー(こしあん)	手作りココアゼリー
	エネ:53kcal 蛋白:0.7.g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネ:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	エネ:99kcal 蛋白:1.3g 脂質:3.5g 食塩:0.09g	エネ:71kcal 蛋白:0.9g 脂質:0.6g 食塩:0.07g
夕	ごはん コロッケ(中濃ソース) ひじきとちくわの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん さばの南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(なす) マンゴー缶	ごはん さわらの生姜煮 卵の花 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん あじの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ) いりこ風味	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め えびシューマイ キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	ごはん ホキの揚げ浸し じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)
	エネ:589kcal 蛋白:13.0g 脂質:22.1g 食塩:2.49g	エネ:576kcal 蛋白:22.5g 脂質:22.6g 食塩:2.06g	エネ:487kcal 蛋白:22.2g 脂質:13.7g 食塩:2.02g	エネ:503kcal 蛋白:17.0g 脂質:16.8g 食塩:1.98g	エネ:574kcal 蛋白:28.5g 脂質:19.9g 食塩:2.34g	エネ:619kcal 蛋白:22.0g 脂質:23.8g 食塩:2.39g	エネ:507kcal 蛋白:21.5g 脂質:13.1g 食塩:2.15g
計	エネ:1503kcal 蛋白:50.1g 脂質:43.6g 食塩:5.57g	エネ:1514kcal 蛋白:54.6g 脂質:50.2g 食塩:5.79g	エネ:1612kcal 蛋白:57.0g 脂質:49.7g 食塩:6.64g	エネ:1490kcal 蛋白:55.3g 脂質:45.9g 食塩:6.03g	エネ:1550kcal 蛋白:60.1g 脂質:41.9g 食塩:5.89g	エネ:1497kcal 蛋白:66.9g 脂質:42.9g 食塩:6.08g	エネ:1289kcal 蛋白:53.3g 脂質:35.5g 食塩:5.46g
日付	28	29	30	31			
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	ごはん かに玉 いんげんとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(トマトソース) いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(白菜・あさり)			
	エネ:360kcal 蛋白:13.9g 脂質:7.3g 食塩:1.81g	エネ:409kcal 蛋白:8.9g 脂質:12.5g 食塩:1.41g	エネ:378kcal 蛋白:11.8g 脂質:7.2g 食塩:1.57g	エネ:368kcal 蛋白:13.5g 脂質:5.2g 食塩:2.11g			
昼	ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き うまい菜のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜) 白味噌仕立て	ごはん シロガネダラの生姜煮 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) 手作りぶどうゼリー	ごはん ホッケの塩麴焼き 茄子のよごし[富山県郷土料理] 白菜のお浸し すまし汁(豆腐)	きつねそば キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ			
	エネ:571kcal 蛋白:25.3g 脂質:19.7g 食塩:2.35g	エネ:442kcal 蛋白:22.7g 脂質:6.4g 食塩:2.13g	エネ:485kcal 蛋白:20.5g 脂質:15.6g 食塩:1.82g	エネ:499kcal 蛋白:16.4g 脂質:15.0g 食塩:4.60g			
お	おかしなバナナ	手作りぜんざい(もち麴)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)			
	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:98kcal 蛋白:2.5g 脂質:3.5g 食塩:0.09g			
夕	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 冷やし冬瓜 コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 擬製豆腐 しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ) いりこ風味	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ	 		
	エネ:470kcal 蛋白:25.2g 脂質:7.3g 食塩:1.78g	エネ:513kcal 蛋白:15.5g 脂質:18.1g 食塩:3.12g	エネ:549kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.8g 食塩:3.07g	エネ:582kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.9g 食塩:1.91g			
計	エネ:1557kcal 蛋白:67.2g 脂質:39.3g 食塩:6.03g	エネ:1511kcal 蛋白:52.0g 脂質:37.5g 食塩:6.73g	エネ:1526kcal 蛋白:53.6g 脂質:46.5g 食塩:6.63g	エネ:1547kcal 蛋白:56.9g 脂質:43.6g 食塩:8.72g			

7月21日(月)昼食  
銀ひらすのグリル  
(地中海風ソース)



海の日とはもともと「海の記念日」と呼ばれ昭和10年代からあります。海の日とは海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を祝う日となっています。海の日メニューはトマトベースの地中海風ソースを使用したホキのグリルです。海の日にぴったりなメニューです。

7月30日(水)昼食  
茄子のよごし  
[富山県郷土料理]



茄子のよごしは、富山県西部の地域で日常的に食べられている一品です。「よごし」は、茹でた野菜を細かく刻み味噌と和えて炒めたもので、夜に作り置きをして翌朝食べる事から「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったと言われています。