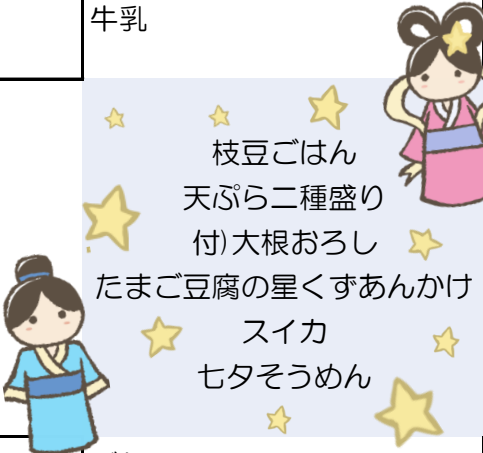


2024年7月通常献立表

※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)
朝	ご飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(おつゆ麩・畑菜) 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え あみえび佃煮 みそ汁(さつま芋・えのき) 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(キャベツ・ワカメ) 牛乳	ご飯 だし巻き卵 付)大根おろし オクラのなめたけ和え たいみそ みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付)いんげん 小松菜のわさび和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 ウイナーソーテー ほうれん草のごま和え 金山寺みそ みそ汁(キャベツ・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)アスパラ コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) トマトコンソメスープ	ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付)そら豆 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)ピーマン スパゲティサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(チンゲン菜・椎茸)	ご飯 白身魚の焼き浸し もやしと畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(福神漬)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・貝割)	 <p>★ 枝豆ごはん ★ ★ 天ぷら二種盛り ★ ★ 付)大根おろし ★ ★ たまご豆腐の星くすあんかけ ★ ★ スイカ ★ ★ セタそうめん ★</p>
夕	ご飯 豚肉の山椒焼き 付)ほうれん草 肉じゃが オクラのポン酢和え フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 フライ二種盛り 付)スナップエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 冷やしトマト	ご飯 松風焼き 付)しろな 冬瓜のカニカマあんかけ なすの香味和え 昆布豆	ご飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶(白桃) チンゲン菜の中華和え	ご飯 トンテキ たれ) 付)スナップエンドウ・トマト ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 さばのみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮ころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃)
エネルギー	1631kcal	1544kcal	1544kcal	1625kcal	1635kcal	1629kcal	1640kcal
蛋白質	64.5g	64.8g	53.3g	73g	68.8g	69.2g	65.4g
脂質	47.7g	34.1g	36.7g	42.3g	44.8g	45.6g	47.4g
炭水化物	245.4g	253.5g	261.1g	245.7g	249g	245.5g	252.6g
食塩相当	6.3g	6.4g	6.9g	7.2g	7.7g	6.7g	8.3g



	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)						
朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・ワカメ) 牛乳	ご飯 納豆 切干大根の煮物 香の物(きゅうり漬) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ 白菜のおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	ご飯 なすのそぼろ煮 冷奴 香の物(つぼ漬) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)いんげん マカロニサラダ かつおおかか みそ汁(ほうれん草・うずまき麩) 牛乳	ご飯 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物(しば漬) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草としめじの和え物 ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・おつゆ麩) 牛乳						
昼	ご飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・長葱)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・うずまき麩)	ご飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ	ご飯 ポークソテー 付)アスパラ 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)	ご飯 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	ご飯 牛肉の漬け焼き 付)畑菜 いんげんのごまマヨネーズ和え フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・大根葉)						
夕	ご飯 千草焼き 和風あん) かぶの含め煮 チンゲン菜の辛子和え きゃらぶき	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付) オクラ・花人参 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそがけ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)おろし・オクラ きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずく酢	ご飯 牛肉の玉葱ソースかけ 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶(黄桃) カリフラワーの甘酢漬	ご飯 マトウダイのみそバター焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの和え物	ご飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックス) 香の物(青しその実漬)						
エネルギー	1600kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1629kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1751kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1642kcal
蛋白質	65.6g	蛋白質	67.1g	蛋白質	62.9g	蛋白質	65g	蛋白質	70g	蛋白質	68.6g	蛋白質	66g
脂質	46g	脂質	39.3g	脂質	35.6g	脂質	40.1g	脂質	53g	脂質	36.9g	脂質	46.4g
炭水化物	240.3g	炭水化物	242.5g	炭水化物	275.1g	炭水化物	257.2g	炭水化物	259.5g	炭水化物	248.8g	炭水化物	252.2g
食塩相当	7.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.7g	食塩相当	9.2g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7g



	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	ご飯 だし巻き卵 付)茶福豆 青菜の和え物 たいみそ みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 白菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・大根葉) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え あみえび佃煮 みそ汁(うずまき麩・長葱) 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 二色和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)スナップエンドウ カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 大根の和風サラダ ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳
昼	ご飯 ミートローフ ソース) 付)彩り野菜 ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(マカロニ・人参)	ゆかりご飯 かれいの揚げ浸し 付)大根・花人参 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 牛すき煮 塩だれキャベツ 季節の果物(小玉スイカ) みそ汁(里芋・貝割)	ご飯 銀だらの照り焼き 付)オクラ・甘酢生姜 ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	ご飯 あじの南蛮漬け 南蛮酢) ビーファン炒め フルーツ缶(りんご) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)
夕	ご飯 赤魚の香味焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と冬瓜のスープ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め イカと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)オクラ・トマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ) もずく酢	ご飯 鮭のねぎ醤油焼き 付)そら豆 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え きゃらぶき	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 もやしの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)いんげん じゃが芋きんぴら 青菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)
エネルギー	1588kcal	1661kcal	1504kcal	1629kcal	1535kcal	1595kcal	1508kcal
蛋白質	66.8g	70.9g	65.6g	67.9g	72.3g	64.7g	62.3g
脂質	40.1g	45.7g	34.4g	44.6g	35.2g	45.2g	29.7g
炭水化物	251g	248.8g	245.8g	251.8g	244.1g	244g	259.2g
食塩相当	6.6g	7.5g	7g	7.8g	7.1g	6.9g	7.8g



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	ご飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜としめじのお浸し かつおおかか みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 付)ブロッコリー 白菜のゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 ピーマンとさつま揚げの炒め 小松菜とツナの和え物 たいみそ みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 しろなのおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(じゃが芋・大根葉) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 ウインナーと白菜のソテー煮 ブロッコリーのサラダ 香の物(赤しその実漬) みそ汁(えのき・ワカメ) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)チンゲン菜 大根のさっぱり和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳
昼	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 赤だし(なめこ・うずまき麩)	ご飯 赤魚の煮付け 付)花人参・いんげん 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・玉葱)	 うなとろ冷やしそば 野菜つみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶ババロア	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	ご飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)いんげん 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・きぬさや)
夕	ご飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・レモン しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) 浅漬(きゅうり)	ご飯 えびと卵の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 豚肉のみそ焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 白身魚の和風ムニエル 付)ピーマン 里芋の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 とんかつ ソース) 付)スナップエンドウ・トマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) 甘酢漬
エネルギー	1572kcal	1586kcal	1684kcal	1600kcal	1645kcal	1620kcal	1639kcal
蛋白質	71.5g	62.3g	67.3g	64.4g	70.2g	62.4g	58.3g
脂質	34.9g	35.3g	42.8g	40.8g	40.1g	48.6g	43.2g
炭水化物	249.9g	266.2g	266.8g	252g	259.9g	250.2g	265.3g
食塩相当	7g	6.7g	8g	7.3g	7.6g	7.7g	5.9g



	29日(月)	30日(火)	31日(水)											
朝	ご飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん) ほうれん草のゆず醤油和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(白菜・かぶ葉) 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 うぐいす豆 みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し 香の物(青しその実漬け) みそ汁(長葱・ワカメ) 牛乳											
	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ブロッコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(青菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付)オクラ いんげんのピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根葉)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)											
	ご飯 黒むつの梅肉焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ご飯 チーズインハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜(入) 付)パセリ マッシュ南瓜 フルーツ缶(白桃) カリフラワーサラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(パイナップル) もずく酢											
	エネルギー 1653kcal 蛋白質 61.4g 脂質 50.9g 炭水化物 242.1g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 64.1g 脂質 40.5g 炭水化物 274.3g 食塩相当 8.2g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 65.4g 脂質 36.7g 炭水化物 246.3g 食塩相当 6.8g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g

