

# 7月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

|      | 7月1日 (木)   | 7月2日 (金)  | 7月3日 (土)   | 7月4日 (日)   | 7月5日 (月)  | 7月6日 (火)   | 7月7日 (水)   |
|------|--|---|--|--|---|--|--|
| 朝    | 御飯<br>豆腐と野菜の旨煮<br>とろろ芋<br>味噌汁(白菜・ねぎ)<br>カルシウム牛乳      | ★食パン(8枚切)<br>目玉焼き<br>ベーコンと野菜のソテー<br>ジャム(アール・ハリー & マーガリン)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>ウインナーと野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(もやし・ねぎ)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>ささみと白菜の煮浸し<br>納豆<br>味噌汁(じゃが芋・しめじ)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>かに風味卵焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁(青菜・椎茸)<br>カルシウム牛乳                          | ★食パン(8枚切)<br>肉団子のコンソメ煮<br>ゼリー(アセロラ)<br>ジャム(イチゴ & マーガリン)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>かまぼこと野菜の炒め物<br>ごましそ納豆<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>カルシウム牛乳        |
| 昼    | 御飯<br>鶏肉のねぎポン酢かけ<br>さつまいものごま煮<br>ひじきサラダ              | 御飯<br>さばの塩焼き<br>豚バラとかぶの甘辛煮<br>キャベツの和え物                              | ★豚となすの冷やしうどん<br>大学芋風<br>大根ともずくのサラダ                     | 御飯<br>あじの七味焼き<br>里芋の煮物<br>なすのポン酢和え                 | ◆◆夏の季節食◆◆<br>★生姜御飯<br>かじきのフライ〜ピリ辛だれ<br>夏野菜の煮浸し<br>ささ身ときゅうりの梅肉和え<br>デザート | 御飯<br>赤魚の塩麹焼き<br>豚バラと冬瓜の煮物<br>春雨サラダ                                | ◆◆◆七夕◆◆◆<br>★そうめん<br>肉団子と野菜の炒め物<br>かき揚げ                    |
| 夕    | 御飯<br>白身魚のオイスター煮<br>焼餃子<br>フルーツ(黄桃缶)<br>中華スープ(春雨・青菜) | 御飯<br>豆腐ステーキ<br>れんこんと昆布の甘辛煮<br>フルーツ(パイン缶)<br>味噌汁(麩・わかめ)             | 御飯<br>ほきの梅味噌焼き<br>ちくわの磯辺揚げ<br>花野菜の和え物<br>お吸物(大根・ねぎ)    | 御飯<br>親子煮<br>白菜としらすの炒め物<br>フルーツ(みかん缶)<br>お吸物(麩・ねぎ) | 御飯<br>和風ハンバーグ<br>いんげんとコーンのソテー<br>フルーツ(パイン缶)<br>お吸物(大根・ねぎ)               | 御飯<br>鶏肉のトマト煮<br>ハムとポテトのカレーソテー<br>フルーツ(黄桃缶)<br>コンソメスープ(青菜・コーン)     | 御飯<br>いわしバーグ味噌マヨ焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ひじきサラダ<br>お吸物(とろろ昆布・ねぎ) |
| 一日合計 | エネルギー 1543kcal<br>蛋白質 60.1g<br>食塩 7g                 | エネルギー 1493kcal<br>蛋白質 61.2g<br>食塩 5.8g                              | エネルギー 1610kcal<br>蛋白質 56.9g<br>食塩 7.6g                 | エネルギー 1459kcal<br>蛋白質 63.9g<br>食塩 6.8g             | エネルギー 1584kcal<br>蛋白質 59g<br>食塩 8g                                      | エネルギー 1404kcal<br>蛋白質 58.2g<br>食塩 5.4g                             | エネルギー 1571kcal<br>蛋白質 55.3g<br>食塩 8g                       |

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります

# 7月の献立

|      | 7月8日 (木)  | 7月9日 (金)   | 7月10日 (土)   | 7月11日 (日)  | 7月12日 (月)  | 7月13日 (火)   | 7月14日 (水)   |
|------|---|--|---|--|--|---|---|
| 朝    | 御飯<br>ちくわと大根の炒め煮<br>モロヘイヤとオクラの生姜和え<br>ふりかけ<br>味噌汁(わかめ・揚げ) | ★食パン(8枚切)<br>プレーンオムレツ<br>マカロニサラダ<br>ジャム(りんご&マ・ガリ)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>ツナと豆腐の炒め煮<br>温泉卵<br>味噌汁(キャベツ)<br>カルシウム牛乳    | 御飯<br>いんげんの炒め物<br>納豆<br>味噌汁(大根)<br>カルシウム牛乳           | 御飯<br>卵焼き<br>花野菜と豆のごまサラダ<br>味噌汁(かぶ)<br>カルシウム牛乳                     | ★食パン(8枚切)<br>スクランブルエッグ<br>コーンコールスローサラダ<br>ジャム(マレード & マ・ガリ)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>さつま揚げと野菜の煮浸し<br>おろし納豆<br>味噌汁(じゃが芋・葉)<br>カルシウム牛乳 |
| 昼    | 御飯<br>えびの卵焼き<br>もやしのそぼろ炒め<br>フルーツ(りんご缶)                   | 御飯<br>麻婆豆腐<br>青菜とあさり炒め物<br>ムース(杏仁)                           | 御飯<br>メバルの照焼き<br>なすの田楽<br>白菜の和え物                  | 御飯<br>牛肉と卵のトマト炒め<br>水餃子<br>チンゲン菜の中華和え                | ★冷やしとろろそば<br>ちくわの磯辺揚げ<br>筑前煮                                       | 御飯<br>たらの夏野菜ソース<br>大根サラダ<br>トマトゼリー                                    | 御飯<br>ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>ムース(ヨーグルト)               |
| 夕    | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>あさりと大根の煮物<br>さつまいもサラダ<br>お吸物(しめじ・わかめ)    | 御飯<br>白身魚の梅おろしソース<br>春雨の炒め物<br>花野菜のごま和え<br>味噌汁(じゃが芋・揚げ)      | 御飯<br>鶏肉の南蛮漬け<br>炒り豆腐<br>フルーツ(パイ缶)<br>お吸物(青菜・しめじ) | 御飯<br>あじの山椒焼き<br>れんこんの炒め煮<br>ほうれん草の白和え<br>お吸物(素麺・椎茸) | 御飯<br>白身魚の粒マスタード焼き<br>ハムと野菜のソテー<br>フルーツ(みかん缶)<br>コンソメスープ(キャベツ・コーン) | 御飯<br>八宝菜<br>もやしのナムル<br>ムース(杏仁)<br>中華スープ(春雨・青菜)                       | 御飯<br>あさりと豆腐の卵とじ<br>高菜炒め<br>春雨サラダ<br>お吸物(根菜・ねぎ)       |
| 一日合計 | エネルギー 1457kcal<br>蛋白質 50.4g<br>食塩 6.2g                    | エネルギー 1472kcal<br>蛋白質 58g<br>食塩 7.7g                         | エネルギー 1500kcal<br>蛋白質 63.5g<br>食塩 6g              | エネルギー 1553kcal<br>蛋白質 59.6g<br>食塩 7g                 | エネルギー 1502kcal<br>蛋白質 58.4g<br>食塩 8.3g                             | エネルギー 1496kcal<br>蛋白質 55.6g<br>食塩 5.7g                                | エネルギー 1595kcal<br>蛋白質 57.5g<br>食塩 7.3g                |

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 7月の献立



# かわいの家

特別養護老人ホーム

|      | 7月15日 (木)  | 7月16日 (金)  | 7月17日 (土)   | 7月18日 (日)   | 7月19日 (月)   | 7月20日 (火)  | 7月21日 (水)   |
|------|--|--|---|---|---|--|---|
| 朝    | 御飯<br>フィッシュソーゼージの炒め物<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(わかめ・揚げ)<br>カルシウム牛乳  | ★食パン(8枚切)<br>ミネストローネ<br>フルーツ(パイン缶)<br>ジャム(あん&マーガリン)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>ますの塩焼き<br>もやし炒め<br>味噌汁(さつまいも)<br>カルシウム牛乳              | 御飯<br>切干大根の炒め煮<br>納豆<br>味噌汁(里芋・青菜)<br>カルシウム牛乳           | 御飯<br>目玉焼き<br>野菜炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁(白菜・ねぎ)<br>カルシウム牛乳 | ★食パン(8枚切)<br>ウインナーと野菜のソテー<br>ゼリー(レモン)<br>ジャム(ピーナッツ)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>ハムともやしの炒め物<br>梅納豆<br>味噌汁(大根)<br>カルシウム牛乳     |
| 昼    | ◇◇宮崎御膳◇◇<br>★あじの冷汁(麦飯)<br>チキン南蛮<br>切干大根の炒め煮<br>フルーツ        | 御飯<br>こんぶと生姜の卵焼き<br>えびと花野菜の炒め物<br>ほうれん草のごま和え                   | 御飯<br>鶏肉のコーンマヨ焼き<br>マカロニソテー<br>フルーツ(りんご缶)                   | 御飯<br>メバルのバター醤油焼き<br>なすのみそ炒め<br>キャベツのわさび和え              | 御飯<br>豚肉のごまだれかけ<br>さつまいもの甘煮<br>フルーツ(白桃缶)            | ★レタスチャーハン<br>鶏肉のピリ辛炒め<br>豆腐サラダ                                 | 御飯<br>白身魚のクリームソースかけ<br>マカロニとピーマンのソテー<br>花野菜のサラダ   |
| 夕    | 御飯<br>豚肉とピーマンの塩炒め<br>チンゲン菜の旨煮<br>フルーツ(みかん缶)<br>中華スープ(卵・ねぎ) | 御飯<br>さばの香味焼き<br>ごぼうのそぼろ炒め<br>ゼリー<br>味噌汁(大根・椎茸)                | 御飯<br>揚げ豆腐のきのこあんかけ<br>小松菜と卵の炒め物<br>もやしともずくの和え物<br>お吸物(麩・豆苗) | 御飯<br>卵とえびの中華炒め<br>春巻風<br>チンゲン菜とササゲの和え物<br>中華スープ(豆腐・春雨) | 御飯<br>魚の梅ソースかけ<br>ひじきの炒り煮<br>冷奴<br>お吸物(青菜・椎茸)       | 御飯<br>オムレツ ミートソースかけ<br>ほうれん草のソテー<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ(ホトトギス・葉)  | 御飯<br>酢鶏風<br>焼きビーフン<br>フルーツヨーグルト<br>中華スープ(冬瓜・コーン) |
| 一日合計 | 1636kcal<br>60.5g<br>7.5g                                  | 1492kcal<br>57g<br>6.5g  | 1520kcal<br>60.1g<br>5.9g                                   | 1485kcal<br>62.7g<br>6.9g                               | 1498kcal<br>58.1g<br>6.6g                           | 1471kcal<br>65.2g<br>6.8g                                      | 1490kcal<br>65.4g<br>6.3g                         |

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

# 7月の献立

# かわいの家

特別養護老人ホーム

|      | 7月22日 (木)  | 7月23日 (金)   | 7月24日 (土)  | 7月25日 (日)  | 7月26日 (月)   | 7月27日 (火)  | 7月28日 (水)   |
|------|--|---|--|--|---|--|---|
| 朝    | 御飯<br>卵とじ<br>オクラの湯葉和え<br>ふりかけ<br>味噌汁(さつまいも)<br>カルシウム牛乳 | ★食パン(8枚切)<br>クラムチャウダー<br>フルーツ(みかん缶)<br>ジャム(ブルーベリー&マーガリン)<br>カルシウム牛乳 | ★中華粥(250g)<br>豆腐と野菜の旨煮<br>カルシウム牛乳<br><b>みんなの土曜日</b>                        | 御飯<br>かまぼこと野菜の炒め物<br>納豆<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>カルシウム牛乳                  | 御飯<br>ツナと豆腐の炒め煮<br>温泉卵<br>味噌汁(白菜・さや)<br>カルシウム牛乳         | ★食パン(8枚切)<br>プレーンオムレツ<br>野菜のコンソメ煮<br>ジャム(イチゴ&マーガリン)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>ささみと野菜の煮浸し<br>おかか納豆<br>味噌汁(じゃが芋・しめじ)<br>カルシウム牛乳 |
| 昼    | 御飯<br>イタリアンハンバーグ<br>青菜とコーンのソテー<br>グリーンサラダ              | ★焼きそば<br>水餃子<br>チンゲン菜の和え物   | ★吉野家特製牛丼<br>青菜の白和え   | 御飯<br>鶏肉の照焼き<br>里芋の田楽<br>ひじきサラダ                                  | 御飯<br>ほきの野菜あんかけ<br>焼きピーマン<br>チンゲン菜の中華和え                 | 御飯<br>キーマカレー<br>カリフラワーサラダ<br>ゼリー(青りんご)                         | ◆◆土用の丑◆◆<br>うな丼<br>冬瓜の煮物<br>オクラとわかめの酢の物               |
| 夕    | 御飯<br>あじのねぎ塩焼き<br>肉じゃが<br>キャベツの昆布和え<br>お吸物(素麺・錦糸卵)     | 御飯<br>さばの生姜焼き<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ(パイナップル缶)<br>お吸物(麩・ねぎ)               | 御飯<br>◇赤魚のみそ漬け焼き<br>◇ツナのごまだれかけ<br>◇卵と青梗菜の炒め<br>◇さつまいもの旨煮<br>◇大根の煮物<br>デザート | 御飯<br>白身魚のタルタル焼き<br>ポテトとあさりのトマト煮<br>イタリアンサラダ<br>コンソメスープ(玉葱・ベーコン) | 御飯<br>さわらのガーリックソテー<br>鶏ごぼう炒め<br>小松菜のわさび和え<br>お吸物(豆腐・ねぎ) | 御飯<br>豚肉のおろしポン酢<br>なすの生姜和え<br>フルーツ(みかん缶)<br>味噌汁(わかめ・椎茸)        | 御飯<br>かに玉<br>肉焼売<br>春雨サラダ<br>中華スープ(もやし・青菜)            |
| 一日合計 | エネルギー 1512kcal<br>蛋白質 55.8g<br>食塩 7.2g                 | エネルギー 1516kcal<br>蛋白質 59.1g<br>食塩 7.8g                              | エネルギー 1533kcal<br>蛋白質 55.1g<br>食塩 6g                                       | エネルギー 1517kcal<br>蛋白質 62.5g<br>食塩 6.8g                           | エネルギー 1527kcal<br>蛋白質 69.5g<br>食塩 7.2g                  | エネルギー 1571kcal<br>蛋白質 56.3g<br>食塩 6.5g                         | エネルギー 1545kcal<br>蛋白質 62.7g<br>食塩 7.2g                |

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 7月の献立

|      | 7月29日 (木)  | 7月30日 (金)   | 7月31日 (土)   |  |  |  |  |  |  |
|------|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝    | 御飯<br>ちくわと大根の炒め煮<br>モロヘイヤとオクラの生姜和え<br>ふりかけ<br>味噌汁(わかめ・揚げ)<br>カルシウム牛乳 | ★食パン(8枚切)<br>肉団子のコンソメ煮<br>パンキンサラダ<br>ジャム(りんご&マカリン)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>かに風味卵焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁(青菜・椎茸)<br>カルシウム牛乳                  |  |  |  |  |  |  |
|      | 御飯<br>白身魚の南蛮酢<br>いんげんのそぼろ炒め<br>もやしの青じそ和え                             | ★麦御飯<br>厚揚げと野菜の旨煮<br>青菜の炒め物<br>梅とろろ芋                          | 御飯<br>さばのみそ煮<br>卵とじ<br>白菜の和え物                                   |  |  |  |  |  |  |
|      | 御飯<br>鶏肉のチーズ焼き<br>なすとベーコンのソテー<br>フルーツ(黄桃缶)<br>コンソメスープ(青菜・コーン)        | 御飯<br>あじの塩焼き<br>肉じゃが<br>いんげんの白和え<br>味噌汁(玉葱・揚げ)                | 御飯<br>豚肉のママレード焼き<br>大根サラダ<br>フルーツ(パイナップル缶)<br>コンソメスープ(キャベツ・えのき) |  |  |  |  |  |  |
| 一日合計 | エネルギー 1506kcal   | エネルギー 1519kcal  | エネルギー 1657kcal  |  |  |  |  |  |  |
|      | 蛋白質 59.7g  | 蛋白質 58.9g   | 蛋白質 66.5g   |  |  |  |  |  |  |
|      | 食塩 6.5g  | 食塩 6.8g   | 食塩 7g   |  |  |  |  |  |  |

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります