

7月の予定献立表

やよいほうむ

朝		令和05年07月01日(土)	令和05年07月02日(日)
		御飯 豆腐の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(いんげん・おつゆ麩) 牛乳	御飯 野菜つみれの炊き合わせ ふりかけ(かつお) みそ汁(大根葉・白玉麩) 牛乳
		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 春菊のごま和え 茶碗蒸し お吸物(てまり麩・きぬさや)	御飯 あじの南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)
		水まんじゅう	キャラメルケーキ 紅茶
		御飯 ポークステーキ もやしと卵の炒め物 キャベツのごまドレ和え	御飯 かに玉 肉しゅうまい 青梗菜のナムル
栄養価		I補㌘ - 1651kcal	I補㌘ - 1575kcal
		蛋白質 60.6g	蛋白質 60.3g
		脂質 52.9g	脂質 44.1g
		炭水化物 242.5g	炭水化物 239.6g
		食塩 6.2g	食塩 6g

	令和05年07月03日(月)	令和05年07月04日(火)	令和05年07月05日(水)	令和05年07月06日(木)	令和05年07月07日(金)	令和05年07月08日(土)	令和05年07月09日(日)
朝	御飯 厚揚げの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(うず巻き麩・きぬさや) 牛乳	御飯 だし巻き卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(春菊・おつゆ麩) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・うず巻き麩) 牛乳	食パン ウィンナーと大根のポトフ りんごジャム コンソメスープ(コーン・人参) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ふりかけ(さけ) みそ汁(きぬさや・おつゆ麩) 牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ(かつお) みそ汁(白玉麩・いんげん) 牛乳	<みんなの日曜日> 中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳
昼	御飯 牛肉の玉葱ソース炒め しろなとさつま揚げの煮浸し ぶどうゼリー みそ汁(いんげん・えのき)	御飯 チキンチャップ キャベツとえびのくず煮 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(そうめん・みつ葉)	御飯 さばの味噌焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(みかん) お吸物(小花麩・小松菜)	えびチャーハン 焼餃子 みかんヨーグルト 中華スープ(青菜・春雨)	<七夕御膳> 彩り素麺 千草焼き なすの含め煮 フルーツ(西瓜)	御飯 かれいの揚げ浸し きんぴらごぼう フルーツ缶(洋梨) お吸物(青梗菜・蒲鉾)	<みんなの日曜日> たいめいけん特製ハヤシ オムレツ みそ汁(里芋・大根の葉)
おやつ	プリン	<えらべるおやつ> ・ピーチムース ・カステラ	さつまいも羊羹	どら焼き(カスタード)	抹茶ゼリー	レアチーズムース	抹茶ワッフル
夕	御飯 白身魚のハニーマスタード焼き かぶの洋風煮 白菜のお浸し	御飯 豆腐ステーキ 冬瓜の生姜煮 ポテトサラダ	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース なすの含め煮 菜の花のごま和え	御飯 ベーコンのキッシュ ツナとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 ほうれん草ピーナッツ和え	御飯 松風焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のおかか和え	<みんなの日曜日> うなぎごはん だし巻き卵 春雨サラダ
栄養価	I補㌘ - 1565kcal	I補㌘ - 1656kcal	I補㌘ - 1623kcal	I補㌘ - 1597kcal	I補㌘ - 1627kcal	I補㌘ - 1573kcal	I補㌘ - 1592kcal
	蛋白質 63.6g	蛋白質 62.7g	蛋白質 59.6g	蛋白質 51.2g	蛋白質 66.6g	蛋白質 58.3g	蛋白質 57.3g
	脂質 45.1g	脂質 50.4g	脂質 46.9g	脂質 57.2g	脂質 39.9g	脂質 43.2g	脂質 59.8g
	炭水化物 236.6g	炭水化物 244.1g	炭水化物 252.3g	炭水化物 225.8g	炭水化物 256.4g	炭水化物 248.6g	炭水化物 210g
	食塩 5.7g	食塩 6.5g	食塩 5g	食塩 6.7g	食塩 8.2g	食塩 5.6g	食塩 7.2g

	令和05年07月10日(月)	令和05年07月11日(火)	令和05年07月12日(水)	令和05年07月13日(木)	令和05年07月14日(金)	令和05年07月15日(土)	令和05年07月16日(日)							
朝	御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(しそ) みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 しらすの卵とし ふりかけ(のりたま) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	御飯 豆腐とかぶの煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(春菊・おつゆ麩) 牛乳	食パン スクランブルエッグ あんずジャム コンソメスープ(しろ菜・人参) 牛乳	御飯 里芋とさつま揚げの炒め煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(青菜・うず巻き麩) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(菜の花・おつゆ麩) 牛乳	御飯 かにかまの卵とし ふりかけ(しそ) みそ汁(白玉麩・きぬさや) 牛乳							
昼	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(卵・大根葉)	きつねうどん 大根の炒り煮 オクラとワカメの酢の物 フルーツ缶(みかん)	<セレクト食> 御飯 A煮込みハンバーグ(デミグラス) B煮込みハンバーグ(チーズ和え) キャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(キャベツ・赤ピーマン)	御飯 白身魚のポテト焼き 冬瓜のかにあんかけ マンゴーロールケーキ コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	御飯 鶏肉のトマトソースかけ きゅうりのしらす和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(そうめん・蒲鉾)	御飯 白身魚のナッツ焼き ほうれん草のサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(キャベツ・えのき)	御飯 ミートローフ ほうれん草の和え物 フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(ハム・なす)							
おやつ	ぶどうゼリー	チョコパン	バナナサンド	パインゼリー	水羊羹	抹茶ワッフル	いちごババロア							
夕	御飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 キャベツの香味和え	御飯 牛肉のにんにく醤油炒め カリフラワーソテー 野菜サラダ	御飯 あじの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 しろなとえのきの和え物	御飯 豆腐とツナのみそバター炒め 野菜ソテー かぼちゃサラダ	御飯 親子煮 さつま芋のりんご煮 キャベツのゆかり和え	御飯 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋のポトフ フレンチサラダ	御飯 さばの生姜煮 れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ							
栄養価	I補給 -	1521kcal	I補給 -	1547kcal	I補給 -	1563kcal	I補給 -	1613kcal	I補給 -	1524kcal	I補給 -	1556kcal	I補給 -	1610kcal
	蛋白質	64.3g	蛋白質	63.1g	蛋白質	60.1g	蛋白質	57.3g	蛋白質	54.3g	蛋白質	59.7g	蛋白質	67.8g
	脂質	46.3g	脂質	45.6g	脂質	40.7g	脂質	59.9g	脂質	34.6g	脂質	46.9g	脂質	46.3g
	炭水化物	223.4g	炭水化物	231.4g	炭水化物	245.3g	炭水化物	219.0g	炭水化物	257.8g	炭水化物	232.9g	炭水化物	242.1g
	食塩	5.3g	食塩	8.6g	食塩	6g	食塩	6.4g	食塩	3.8g	食塩	5.4g	食塩	5.6g
	令和05年07月17日(月)	令和05年07月18日(火)	令和05年07月19日(水)	令和05年07月20日(木)	令和05年07月21日(金)	令和05年07月22日(土)	令和05年07月23日(日)							
朝	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) みそ汁(かぶ葉・うずまき麩) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(うず巻き麩・菜の花) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ ブルーベリージャム コンソメスープ(じゃが芋・人参) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(おつゆ麩・水菜) 牛乳	御飯 じゃが芋とさつま揚げの煮浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(きぬさや・おつゆ麩) 牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(春菊・うず巻き麩) 牛乳							
昼	鮭ちらし寿司 肉じゃが フルーツ缶(カクテル) みそ汁(しろ菜・花麩)	御飯 チキンカツ もやしのカレー炒め フルーツ缶(りんご) お吸物(おつゆ麩・豆苗)	<郷土料理・神奈川> サンマーメン しゅうまい さっぱりオレンジゼリー	御飯 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ フルーツ缶(パイン) みそ汁(かぶ葉・しめじ)	御飯 白身魚のムニエル 豆腐チャンプル 季節の果物(桃) コンソメスープ(コーン・小松菜)	御飯 タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 フルーツヨーグルト コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	<土用の丑> うな井 揚げ出し豆腐 酢の物 あんみつ お吸物(てまり麩・豆苗)							
おやつ	パインムース	ドームケーキ	レモンケーキ	杏仁豆腐	味噌饅頭	ココアワッフル	やわらかおかき(のり塩)							
夕	御飯 回鍋肉 海老と冬瓜の中華煮 白菜のナムル	御飯 あじのポン酢かけ ひじきの煮物 キャベツのごまマヨ和え	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ	御飯 豚肉の葱塩炒め 里芋の煮付け 野菜サラダ	御飯 鶏肉のマスタード焼き 鶏とごぼうの旨煮 ほうれん草の和え物	御飯 牛肉のごま味噌炒め 冬瓜とツナのとろみあん 青梗菜の和え物	御飯 あじの味噌漬け焼き レバー煮付 キャベツとハムのサラダ							
栄養価	I補給 -	1526kcal	I補給 -	1552kcal	I補給 -	1670kcal	I補給 -	1553kcal	I補給 -	1529kcal	I補給 -	1597kcal	I補給 -	1614kcal
	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.5g	蛋白質	65.1g	蛋白質	63g	蛋白質	63.2g	蛋白質	64.6g	蛋白質	68g
	脂質	42.3g	脂質	42.1g	脂質	51.9g	脂質	51.7g	脂質	46.8g	脂質	49.1g	脂質	49.9g
	炭水化物	240.5g	炭水化物	248g	炭水化物	244.2g	炭水化物	219.4g	炭水化物	228.5g	炭水化物	235.7g	炭水化物	231.7g
	食塩	8.2g	食塩	5.7g	食塩	5.7g	食塩	6.5g	食塩	5.8g	食塩	4.7g	食塩	7.5g

	令和05年07月24日(月)	令和05年07月25日(火)	令和05年07月26日(水)	令和05年07月27日(木)	令和05年07月28日(金)	令和05年07月29日(土)	令和05年07月30日(日)							
朝	御飯 厚揚げの治部煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(えのき・白玉麩) 牛乳	御飯 さつま揚げとピーマンの炒め煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(白玉麩・豆苗) 牛乳	御飯 絹さやの卵とじ ふりかけ(たらこ) みそ汁(じゃが芋・うずまき麩) 牛乳	食パン ツと白菜のクリーム煮 いちごジャム コンソメスープ(青梗菜・コーン) 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(青菜・白玉麩) 牛乳	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・白玉麩) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛炒め ふりかけ(さけ) みそ汁(菜の花・白玉麩) 牛乳							
昼	とうもろこしのピラフ 花野菜サラダ りんごヨーグルト コンソメスープ(玉子・ほうれん草)	御飯 かれいの煮付け れんこんきんぴら フルーツ缶(カクテル) お吸物(小松菜・花麩)	夏野菜カレー ハムサラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ(ウインナー・しめじ)	御飯 かクリームコック・白身魚のフライ コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(卵・玉葱)	御飯 白身魚のタルタル焼き ほうれん草の和え物 フルーツ(キウイ・黄桃缶) みそ汁(じゃが芋・大根葉)	冷やし中華 かぶのかにあんかけ 揚げなすのごまドレ和え フルーツ缶(みかん)	御飯 かれいの揚げ煮 さつま揚げと玉葱の炒め物 フルーツ缶(洋梨) お吸物(花麩・かぶ葉)							
おやつ	黒糖ゼリー	チョコレートババロア	スイスロール	ライチゼリー	黒糖蒸しパン	いちごプリン	炭酸饅頭							
夕	御飯 和風卵焼き 里芋の煮物 春雨サラダ	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し ほうれん草のくるみ和え	御飯 さばの照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え	御飯 海老と厚揚げの旨煮 あんかけビーフン サミとキャバツの中華サラダ	御飯 麻婆豆腐 焼売 春雨の中華和え	御飯 かれいのバター醤油蒸し 肉じゃが ほうれん草のサラダ	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麩炒め しろ菜のおかか和え							
栄養価	I礼ギ-	1570kcal	I礼ギ-	1676kcal	I礼ギ-	1623kcal	I礼ギ-	1608kcal	I礼ギ-	1620kcal	I礼ギ-	1582kcal	I礼ギ-	1611kcal
	蛋白質	50.5g	蛋白質	58.8g	蛋白質	57.2g	蛋白質	59g	蛋白質	59.8g	蛋白質	56.8g	蛋白質	62.7g
	脂質	48g	脂質	57.8g	脂質	50g	脂質	51.2g	脂質	49.1g	脂質	45.8g	脂質	44.3g
	炭水化物	241.9g	炭水化物	237.5g	炭水化物	249g	炭水化物	235.4g	炭水化物	241.6g	炭水化物	241.8g	炭水化物	249.5g
	食塩	6.5g	食塩	5.9g	食塩	6.5g	食塩	6.1g	食塩	5.4g	食塩	7.4g	食塩	6.3g

令和05年07月31日(月)

朝	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	
昼	御飯 チキンステーキ かぼちゃサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(白菜・人参)	
おやつ	ソフトクレープ(バニラ)	
夕	御飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラのお浸し	
栄養価	I礼ギ-	1619kcal
	蛋白質	57.3g
	脂質	59.2g
	炭水化物	225.3g
	食塩	5.9g

