

7月の予定献立



		令和05年07月01日(土)		令和05年07月02日(日)											
朝						御飯 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(畑菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール キャベツのサラダ たいみそ みそ汁(里芋・油揚げ) カルシウム牛乳								
昼						<お朔日膳> 赤飯 夏野菜のかき揚げ 卵豆腐のえびあんかけ フルーツ(メロン) お吸物(筍・小花麩)	麦ご飯 白身魚の南蛮漬け かぼちゃのくるみ和え 白桃缶								
昼間食						水まんじゅう	クールゼリー								
夕		御飯 ぶりの袖庵焼き マカロニのさっぱり炒め みそ汁(冬瓜・水菜)				御飯 中華風卵焼き 春雨の挽肉炒め 中華入-フ(わかめ・大根葉)									
		I初値-	1544kcal	I初値-	1513kcal										
		蛋白質	53.8g	蛋白質	55.8g										
		脂質	44.2g	脂質	37.8g										
		炭水化物	241g	炭水化物	243.8g										
		食塩	7.5g	食塩	6.3g										
		加鈣	748mg	加鈣	800mg										
		鉄	8.8mg	鉄	8.6mg										
		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 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・畑菜) ヨーグルト	御飯 だし巻き卵 わかしのなめたけ和え あみえび佃煮 みそ汁(かぶ菜・うず巻き麩) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 温泉卵 香の物(しば漬け) みそ汁(キャベツ・えのみ) ジョア	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 畑菜の和え物 昆布佃煮 みそ汁(しろな・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の和え物 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 青菜のお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(しめじ・白菜) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ(しそ) みそ汁(南瓜・葱) カルシウム牛乳								
昼	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋のレモン煮 りんご缶	麦ご飯 白身魚のみりん焼き ハムサラダ みかん缶	御飯 焼き肉 カリフラワーの甘酢漬 黄桃缶	御飯 シーフードカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	<七夕> 七夕ちらし 星のハンバーグ 揚げ茄子のおろしポン酢 フルーツ(キウイ) そうめん汁	十五穀米 ぶりの山椒煮 もやしのソテー マンゴー缶	冷やし中華 焼き餃子 青梗菜のナムル パイン缶								
昼間食	おかき	いちごムース	おはぎ	マドレーヌ	お星さまゼリー	ロールケーキ	パニラババロア								
夕	御飯 めばるの山椒焼き 鶏肉とごぼうの甘辛煮 みそ汁(にら・豆腐)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース なすの揚げ浸し お吸物(蒲鉾・素麺)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 お吸物(蒲鉾・素麺)	御飯 豚肉のバター醤油ソテー レバーとれんこんの旨煮 お吸物(春菊・はんぺん)	御飯 赤魚の煮付け きんぴらごぼう みそ汁(絹さや・かぶ)	御飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ みそ汁(しろ菜・うず巻き)	御飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 みそ汁(いんげん・玉)								
		I初値-	1513kcal	I初値-	1485kcal	I初値-	1499kcal	I初値-	1590kcal	I初値-	1520kcal	I初値-	1455kcal	I初値-	1481kcal
		蛋白質	51.3g	蛋白質	54.1g	蛋白質	54.7g	蛋白質	51.9g	蛋白質	53.5g	蛋白質	55g	蛋白質	58.2g
		脂質	40.7g	脂質	44.1g	脂質	32.9g	脂質	42.6g	脂質	38.5g	脂質	39.9g	脂質	34.3g
		炭水化物	243.8g	炭水化物	224g	炭水化物	250.8g	炭水化物	257.4g	炭水化物	246.9g	炭水化物	226g	炭水化物	242.8g
		食塩	5.8g	食塩	5.9g	食塩	6.4g	食塩	7.9g	食塩	7.4g	食塩	6g	食塩	7.5g
		加鈣	567mg	加鈣	835mg	加鈣	1040mg	加鈣	837mg	加鈣	1071mg	加鈣	777mg	加鈣	849mg
		鉄	9.8mg	鉄	8mg	鉄	5.6mg	鉄	10.6mg	鉄	19.5mg	鉄	8.8mg	鉄	9.3mg
		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 白菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁(もやし・油揚げ) ヨーグルト	御飯 オムレツ ほうれん草の和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 畑菜の和え物 かつおおかか みそ汁(おつゆ麩・水菜) ジョア	御飯 厚揚げとかぶの煮物 春菊のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・えのみ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 いんげんのごまマヨ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・にら) カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 青菜の和え物 うめびしお みそ汁(玉葱・オクラ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 もやしのサラダ 金山寺みそ みそ汁(菜の花・うず巻き) カルシウム牛乳								
昼	十五穀米 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 洋梨缶	食パン・あんぱん コッパ-フ(ウインナー・菜の花) キャベツチーズ風味 ブロッコリーのソテー カクテル缶	麦ご飯 たらものし塩麹焼き キャベツのくるみ和え 白桃缶	御飯 八宝菜 きゅうりの中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 あじの香味焼き カリフラワーのサラダ りんご缶	御飯 ミートローフ 畑菜のサラダ パイン缶	御飯 鶏肉のケチャップ焼き なすの揚げ浸し 黄桃缶								
昼間食	焼きドーナツ	味噌饅頭	パインゼリー	ドームケーキ	やわらかおかき	抹茶ババロア	練りきり								
夕	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー コッパ-フ(ハム・絹さや)	御飯 ぶりの漬け焼き かぶの洋風煮 みそ汁(大根・豆苗)	御飯 親子煮 野菜ソテー みそ汁(白菜・絹さや)	御飯 ほきのチーズ焼き ごぼうの炒め煮 みそ汁(里芋・みつ)	御飯 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト コッパ-フ(小松菜・)	御飯 たらものマスタード焼き れんこんの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・えのみ)	御飯 メバルの山椒煮 春菊の和え物 みそ汁(豆腐・わかめ)								
		I初値-	1465kcal	I初値-	1531kcal	I初値-	1435kcal	I初値-	1462kcal	I初値-	1419kcal	I初値-	1567kcal	I初値-	1449kcal
		蛋白質	52.1g	蛋白質	56g	蛋白質	54.1g	蛋白質	54.4g	蛋白質	51.9g	蛋白質	60.1g	蛋白質	55.5g
		脂質	37.4g	脂質	49.1g	脂質	33.1g	脂質	39.1g	脂質	39.5g	脂質	42.7g	脂質	35.8g
		炭水化物	235.8g	炭水化物	225g	炭水化物	236.5g	炭水化物	231.9g	炭水化物	222.7g	炭水化物	242.6g	炭水化物	231.2g
		食塩	6.1g	食塩	8g	食塩	6.4g	食塩	5.9g	食塩	5.5g	食塩	7.2g	食塩	5.9g
		加鈣	498mg	加鈣	824mg	加鈣	1123mg	加鈣	853mg	加鈣	898mg	加鈣	969mg	加鈣	824mg
		鉄	9.2mg	鉄	9.7mg	鉄	5.9mg	鉄	9.2mg	鉄	8.2mg	鉄	10.4mg	鉄	11.6mg

7月の予定献立



	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 ミートボール キャベツのごま和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(人參・おつゆ麩 ヨーグルト	御飯 厚焼き卵 カリフラワーの青じそ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜・おつゆ カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの 香の物(赤しその実) みそ汁(さつま芋・みつ じョア	御飯 里芋のそぼろ煮 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(しそ) みそ汁(畑菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜のドレッシングかけ 金山寺みそ みそ汁(もやし・おつゆ カルシウム牛乳	御飯 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え のり佃煮 みそ汁(えのき・水菜) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ(カツオ) みそ汁(油揚げ・じゃが芋 カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 さばの生姜煮 しろなのピーナッツ和え みかん缶	御飯 タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 カクテル缶	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル マンゴー缶	御飯 チキンソテー 花野菜マリネ 季節の果物(桃)	御飯 青椒肉絲 春雨の甘酢和え 洋梨缶	菜めし たらきのこ蒸し 切干大根の炒め煮 白桃缶	御飯 鶏肉の梅肉焼き しろなの煮浸し マンゴー缶
昼間食	ほうじ茶プリン	どら焼き	牛乳寒天	ようかん	ブルーベリー	かすてら饅頭	やわらかおかき
夕	御飯 豚肉の葱塩炒め かぶのそぼろかけ お吸物(はんぺん・とろろ昆布) I1補* - 1459kcal 蛋白質 54.2g 脂質 41.9g 炭水化物 225.9g 食塩 6.1g 加鈣 663mg 鉄 9.8mg	御飯 白身魚のポン酢かけ 畑菜の和え物 みそ汁(絹さや・じゃが I1補* - 1527kcal 蛋白質 57.3g 脂質 43.6g 炭水化物 233.2g 食塩 5.5g 加鈣 828mg 鉄 8.9mg	御飯 豚肉の生姜焼き なすの翡翠煮 お吸物(素麺・大根葉 I1補* - 1505kcal 蛋白質 54.7g 脂質 42g 炭水化物 233.1g 食塩 7.6g 加鈣 651mg 鉄 6.2mg	麦ご飯 和風卵焼き 冬瓜のえびあんかけ みそ汁(オクラ・えの I1補* - 1487kcal 蛋白質 52.2g 脂質 38g 炭水化物 242.4g 食塩 5.3g 加鈣 792mg 鉄 9mg	御飯 あじの塩麹焼き かぶの土佐煮 みそ汁(いんげん・人 I1補* - 1454kcal 蛋白質 53.7g 脂質 32.6g 炭水化物 242.4g 食塩 6.4g 加鈣 814mg 鉄 11.6mg	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜の和え物 みそ汁(豆腐・わかめ I1補* - 1446kcal 蛋白質 60g 脂質 35g 炭水化物 230.8g 食塩 6.8g 加鈣 904mg 鉄 9.6mg	御飯 豚肉の味噌炒め 青梗菜のゆず風味和え お吸物(蒲鉾・かぶ葉 I1補* - 1479kcal 蛋白質 52.2g 脂質 43.8g 炭水化物 225.3g 食塩 6.1g 加鈣 901mg 鉄 8.7mg
	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 じゃがいもの洋風煮 オクラのお浸し かつおおほか みそ汁(わかめ・豆腐) ヨーグルト	御飯 納豆 ベーコンといんげんの 香の物(しぼ漬け) みそ汁(畑菜・油揚げ カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しらす・おつゆ じョア	御飯 ウイナーと白菜の 長芋とろろ のり佃煮 みそ汁(里芋・小松菜 カルシウム牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き 畑菜のお浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(うず巻麩・水 カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のサラダ かつおおほか みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮 カリフラワーサラダ たいみそ みそ汁(豆腐・わかめ) カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 若鶏山賊揚げ しろ菜とえのきの和え りんご缶	海老ピラフ 牛肉コロッケ ハイン缶	御飯 ぶりのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 フルーツ(バナナ)	御飯 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の梅肉焼き さつまいもサラダ 黄桃缶	麦ご飯 たらきの香り揚げ 冬瓜のくず煮 みかん缶	<土用の丑> うなとろ丼 ふきの煮物 メロンムース お吸物(てまり麩・みつ
昼間食	杏仁豆腐	シュークリーム	マンゴープリン	やわらかおかき	ヨーグルトババロア	吹雪饅頭	和風パンケーキ
夕	御飯 さばの香味煮 いんげんの炒め煮 みそ汁(春菊・なめこ I1補* - 1468kcal 蛋白質 51.4g 脂質 41g 炭水化物 233.9g 食塩 6.5g 加鈣 556mg 鉄 9.5mg	御飯 かれいのおろし煮 ほうれん草のポン酢和 みそ汁(さつま芋・かぶ I1補* - 1473kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39.2g 炭水化物 230.6g 食塩 8.1g 加鈣 863mg 鉄 9.7mg	御飯 豚肉のごま味噌炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ I1補* - 1539kcal 蛋白質 55.3g 脂質 43.5g 炭水化物 241.7g 食塩 5.7g 加鈣 689mg 鉄 13mg	麦ご飯 肉豆腐 青梗菜のソテー お吸物(はんぺん・大根 I1補* - 1551kcal 蛋白質 51.4g 脂質 46.3g 炭水化物 239g 食塩 7.3g 加鈣 915mg 鉄 9.1mg	御飯 かに玉 焼きビーフン 中華スープ(ハム・青菜 I1補* - 1577kcal 蛋白質 54.3g 脂質 45.1g 炭水化物 243.2g 食塩 6.7g 加鈣 941mg 鉄 9mg	御飯 ハンバーグマトソースか 青梗菜のソテー コッパスープ(かぶ葉・コ I1補* - 1488kcal 蛋白質 52.4g 脂質 38g 炭水化物 239.8g 食塩 6g 加鈣 862mg 鉄 8.9mg	麦ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め なすの含め煮 お吸物(絹さや・素麩 I1補* - 1596kcal 蛋白質 55.1g 脂質 49.1g 炭水化物 241.4g 食塩 7g 加鈣 899mg 鉄 8.5mg
	令和05年07月31日(月)						
朝	御飯 とりつくね 菜の花のお浸し ふりかけ(たらこ) みそ汁(うず巻麩・いんげん) ヨーグルト						
昼	御飯 赤魚の生姜焼き ポテトサラダ 洋梨缶						
昼間食	メロンゼリー						
夕	御飯 親子煮 ひじきの五目煮 みそ汁(オクラ・もやし I1補* - 1456kcal 蛋白質 51g 脂質 35.2g 炭水化物 238.3g 食塩 6g 加鈣 531mg 鉄 9.7mg						