

7月 献立表

さくらほうむ

日	令和6年07月01日(月)	令和6年07月02日(火)	令和6年07月03日(水)	令和6年07月04日(木)	令和6年07月05日(金)	令和6年07月06日(土)	令和6年07月07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・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 肉団子(ゆずおろし) 小松菜のお浸し 金山時みそ みそ汁(里芋・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 ほうれん草のピーナッツ ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・うまい菜) ジョア	御飯 厚揚げの煮物 インゲンの白和え あみえび佃煮 みそ汁(わかめ・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 畑菜の和え物 香の物(しば漬け) みそ汁(しめじ・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(小松菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 茄子のそぼろ煮 納豆 うめびしお みそ汁(やし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	<長寿御膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ なすと三つ葉の和え物 ピーチパバロア お吸物(小花麩・葱)	御飯 さばの西京焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 フルーツ缶(白桃)	御飯 シーフードカレー ハムサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 エビフライ・チーズささみ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨)	<七夕ちらし御膳> 七夕ちらし 鶏肉の葛衣 そうめん汁 短冊サラダ クールゼリー
夜	練り切り 麦ご飯 あじの南蛮漬け 切干大根の炒め煮 みそ汁(オクラ・えのき)	ドームケーキ 御飯 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 中華スープ(春雨・ねぎ)	大福 御飯 めばるの梅肉焼き 二色和え お吸物(白菜・みつば)	ライチゼリー 御飯 鶏肉の柚子こしょうソ なすの含め煮 みそ汁(さつまいも・しそ)	おかき 御飯 豆腐ハンバーグ 青梗菜のお浸し お吸物(はんぺん・ねぎ)	杏仁豆腐 御飯 あじのみりん焼き 鶏肉とれんこんの旨煮 みそ汁(玉葱・豆腐)	ロールケーキいちご 御飯 海老と厚揚げの旨煮 じゃが芋の含め煮 中華スープ(大根・ニラ)
エネルギー	1528kcal	1491kcal	1466kcal	1453kcal	1472kcal	1453kcal	1511kcal
蛋白質	53.1g	56.8g	53g	49.7g	55.8g	54.7g	66.6g
脂質	32.7g	40.2g	32.2g	31.9g	35.4g	28.9g	32.9g
炭水化物	261.6g	235.1g	245.5g	247.8g	238.4g	252.8g	243.9g
食塩相当	7.6g	6.7g	5.5g	7.4g	6g	6.5g	7.1g
加鈣	928mg	688mg	683mg	687mg	694mg	678mg	753mg
鉄	6.3mg	12.6mg	8.6mg	9.3mg	10.1mg	9.2mg	9.6mg
日	令和6年07月08日(月)	令和6年07月09日(火)	令和6年07月10日(水)	令和6年07月11日(木)	令和6年07月12日(金)	令和6年07月13日(土)	令和6年07月14日(日)
朝	御飯 野菜つみれの煮物 青菜の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(しめじ・さつまいも) ヨーグルト	御飯 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え 香の物(つば漬け) みそ汁(玉葱・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 白菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁(いんげん・油揚げ) ジョア	御飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め 香の物(青しその実) みそ汁(やし・うずまき) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね ほうれん草のピーナッツ ふりかけ みそ汁(玉葱・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物(しば漬け) みそ汁(小松菜・えのき) カルシウム牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 中華スープ(しいたけ・り) カルシウム牛乳
昼	御飯 ぶりの照り焼き 冬瓜の煮物 フルーツ缶(パイ)	食パン・あんぱん ポトフ グリーンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	御飯 煮込みハンバーグ なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	ゆかり御飯 めぬけのしそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ フルーツ缶(白桃)	八宝菜 肉しゅうまい フルーツ缶(洋梨)	<みんなの日曜日> 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(しめじ・玉葱)
夜	きみしぐれ 御飯 ベーコンのキッシュ 春雨サラダ コンソメ(キャベツ・マツ)	フルーツキャロットゼリー 御飯 さばの塩レモン焼き キャベツの香味和え みそ汁(やし・畑菜)	ロールケーキモカ 御飯 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメ(青菜・えのき)	たいやき 御飯 さわらの漬け焼き 小松菜とえのきの和え物 お吸物(白菜・蒲鉾)	おかき 御飯 親子煮 野菜ソテー みそ汁(キャベツ・しめじ)	豆乳ドーナツ 御飯 たらのチーズ焼き なすのポン酢和え みそ汁(里芋・みつば)	黒糖饅頭 御飯 あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し お吸物(わかめ・大根の)
エネルギー	1536kcal	1510kcal	1579kcal	1454kcal	1417kcal	1469kcal	1436kcal
蛋白質	54.4g	50.8g	57.8g	52.1g	58.6g	55.6g	62.8g
脂質	41.4g	49.8g	41.3g	34.4g	32.3g	39.5g	31.6g
炭水化物	245.6g	224.8g	248.8g	237.1g	232.7g	229.4g	232.1g
食塩相当	6.5g	5.6g	6.9g	6.2g	7g	6.2g	8.5g
加鈣	627mg	920mg	543mg	590mg	664mg	740mg	908mg
鉄	9.9mg	6.5mg	8.2mg	8.9mg	8.9mg	9mg	11mg
日	令和6年07月15日(月)	令和6年07月16日(火)	令和6年07月17日(水)	令和6年07月18日(木)	令和6年07月19日(金)	令和6年07月20日(土)	令和6年07月21日(日)
朝	御飯 野菜炒め ねぎあんかけ卵焼き ふりかけ(かつお) みそ汁(うずまき・しめじ) ヨーグルト	御飯 肉詰めいりの煮物 ほうれん草のなめたけ和え あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し 香の物(あかしそのみ漬) みそ汁(玉葱・てまり麩) ジョア	御飯 オムレツ かたろのドレッシング和え ふりかけ(しそ) みそ汁(うまい菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮 香の物(しば漬け) みそ汁(白菜・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 鯖の塩焼き 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(しろ菜・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 たいみそ みそ汁(白菜・にら) カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 ミートローフ 小松菜の和え物 フルーツ缶(パイ)	御飯 メヌケのバター醤油焼き もやしのカレーソテー フルーツ缶(みかん)	わかめ御飯 豚肉の葱塩炒め かぶのそぼろがけ フルーツ缶(白桃)	御飯 さばの生姜煮 大根の炒り煮 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 赤魚の袖庵焼き なすの揚げ浸し フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(洋梨)	豚井 もやしハムの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(おつゆ麩・きぬ)
夜	和風パンケーキ抹茶 御飯 めばるの煮付け ブロッコリーサラダ みそ汁(椎茸・畑菜)	梅ようかん 御飯 鶏肉のケチャップ焼き キャベツのピーナッツ和 お吸物(ナス・みつば)	いちご蒸しパン 御飯 ぶり大根 野菜サラダ お吸物(しろ菜・椎茸)	かすてら饅頭 御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうの旨煮 みそ汁(もやし・わかめ)	おかき 御飯 豚肉のごま味噌炒め ふきの煮物 みそ汁(畑菜・もやし)	カフェオレゼリー 御飯 和風卵焼き ほうれん草の酢味噌和 お吸物(はんぺん・大根)	酒饅頭 御飯 あじの味噌漬け焼き キャベツとしめじの和 お吸物(人参・畑菜)
エネルギー	1515kcal	1410kcal	1420kcal	1514kcal	1530kcal	1456kcal	1438kcal
蛋白質	61.4g	54.9g	53.7g	58.2g	58.4g	57.2g	54.8g
脂質	36.6g	34.3g	45.6g	40.5g	41.6g	38g	29.9g
炭水化物	241.3g	228.3g	207g	237.4g	236.6g	227.2g	244.4g
食塩相当	6.7g	5.3g	6.1g	7.1g	6.5g	6.1g	7.3g
加鈣	698mg	586mg	603mg	570mg	671mg	649mg	474mg
鉄	10.4mg	7.7mg	8.5mg	9.4mg	9.5mg	8.8mg	6.4mg

7月 献立表

	令和6年07月22日(月)	令和6年07月23日(火)	令和6年07月24日(水)	令和6年07月25日(木)	令和6年07月26日(金)	令和6年07月27日(土)	令和6年07月28日(日)
朝	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・うまい草) ヨーグルト	御飯 さつま揚げとピーマンの 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(小花麩・しろ菜) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・みつば) ジョア	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒 かつおおかか みそ汁(冬瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 ウイナーと白菜のソテー煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・チンゲン) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(いんげん・うずまき) カルシウム牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 香の物(赤しその実) みそ汁(里芋・油揚げ) カルシウム牛乳
昼	御飯 金目鯛の煮付け れんこんきんぴら フルーツ缶(パイナップル)	御飯 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ フルーツ缶(みかん)	<土用の丑> うなたま井 青梗菜のお浸し オレンジゼリー お吸物(小花麩・葱)	味噌バターラーメン 焼き餃子 青梗菜のナムル 杏仁豆腐	チキンピラフ 野菜コロッケ フルーツ缶(カクテル)	御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 フルーツ缶(みかん)	御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(黄桃)
昼間食	レアチーズムース	シュークリーム	ロールケーキ	とけないアイス	おかき	プレーン蒸しパン	いちごパバロア
夕	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の甘酢和え お吸物(大根・豆苗)	御飯 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・ねぎ)	御飯 かに玉 焼きビーフン 中華スープ(小松菜・しめじ)	御飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 お吸物(小花麩・畑菜)	御飯 めばるのみりん焼き ほうれん草のポン酢和え みそ汁(大根・大根葉)	御飯 肉豆腐 キャベツの塩麹炒め みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 赤魚の粕漬け オクラの生姜醤油和え みそ汁(かぼちゃ・葱)
	1401kcal	1574kcal	1602kcal	1579kcal	1547kcal	1537kcal	1410kcal
	55.9g	57.6g	60.9g	68.3g	52.6g	55.3g	57.9g
	32.9g	42.4g	38g	48.3g	51.2g	41g	36.5g
	226.7g	249.2g	258.9g	228g	230.4g	247.4g	218.9g
	6g	6.9g	9.1g	9g	8.2g	6.7g	6.1g
	614mg	969mg	769mg	699mg	681mg	943mg	713mg
	7.6mg	10.3mg	8.9mg	10.1mg	8mg	6.9mg	8.3mg
朝	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 もろみみそ みそ汁(てまり麩・しめじ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ウイナーソテー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(かぼちゃ・大根葉) ジョア				
昼	麦ご飯 たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(みかん)	御飯 ぶりのバター醤油焼き 鶏肉とかぶの煮物 バナナムース				
昼間食	芋ようかん	和風パンケーキ黒糖	抹茶ゼリー				
夕	御飯 ハンバーグトマトソースかけ フレンチサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・うまい草)	御飯 擬製豆腐 白菜のポン酢和え みそ汁(いんげん・冬瓜)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 畑菜とえのきの和え物 お吸物(小花麩・椎茸)				
	1430kcal	1423kcal	1407kcal				
	51.6g	53.8g	53.6g				
	33.5g	33.3g	39.3g				
	237.4g	232.3g	221.2g				
	6.4g	6.2g	5.6g				
	8.4mg	10.8mg	13.4mg				