



7月 献立表



常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	ご飯150g がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ みそ汁(青菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯150g 鯖みそ煮 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・葱) 牛乳	ご飯150g 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ みそ汁(白菜・しめじ) 牛乳	ご飯150g 青菜とさつま揚げの煮びたし 温泉卵 ふりかけ みそ汁(えのき・大根葉) 牛乳	あんぱん 野菜炒め コンソメスープ(芋・コーン) 牛乳	ご飯150g 納豆 白菜の煮びたし みそ汁(南瓜・大根葉) 牛乳
昼	ご飯150g 鶏肉のオニオンソースかけ 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ(マンゴー缶) トマトスープ(玉葱・コーン)	ご飯150g シーフードカレー チーズサラダ 福神漬・らっきょう コンソメスープ(青菜・マッシュ)	麦ご飯 カレイのおろしかけ 付)ほうれん草 きんぴらごぼう しば漬 味噌汁(豆腐・葱)	冷やしそば 鶏と大根の煮物 どらやき(ずんだ)	ご飯150g 鶏肉のかりん揚げ 付)キャベツ 豆たっぶりサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(しろな・高野豆腐)	ご飯150g ポークチャップ ポテトサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(ミックスベジ)
おやつ	焼きドーナツチョコ	黒糖ムース	ぼたぼた焼	バームロール	抹茶プリン	白い風船 チョコ
夕	麦ご飯 ぶりの漬け焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の炒め煮 うぐいす豆 味噌汁(キャベツ・葱)	ご飯150g 鶏肉の柚子こしょうソース 付)いも 冬瓜の含め煮 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(もやし・大根葉)	ご飯150g 豚肉と茄子の味噌炒め さといもの煮物 フルーツ缶(カクテル) かきたま汁	ご飯150g 豆腐野菜ハンバーグ 付)玉葱 ツナ入りスパサラダ 金時豆 味噌汁(さつま芋・大根葉)	ご飯150g さばのみそ煮 付)スナップエンドウ れんこんの梅マヨサラダ 青しその実漬け お吸い物(若布・葱)	ご飯150g たらのみりん焼き 付)おろし もやしのポン酢醤油和え きゅうらぶき 味噌汁(豆腐・葱)
	エネルギー 1651kcal	エネルギー 1532kcal	エネルギー 1651kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1621kcal	エネルギー 1646kcal
	蛋白質 62.2g	蛋白質 59.4g	蛋白質 52.8g	蛋白質 56.8g	蛋白質 62.2g	蛋白質 58.4g
	食塩相当 8g	食塩相当 8.4g	食塩相当 8g	食塩相当 8g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.9g

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	ご飯150g 絹さやの卵とじ ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁(里芋・葱) 牛乳	ご飯150g 肉詰めいなりの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ みそ汁(青菜・しめじ) 牛乳	ご飯150g 厚焼卵 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお みそ汁(豆腐・葱) 牛乳	ご飯150g ちくわの炒め煮 青菜の和風和え ふりかけ みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	ご飯150g 高野豆腐の含め煮 白菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁(青菜・麩) 牛乳	ご飯150g 厚揚げのおろし煮 青菜の磯部和え ふりかけ みそ汁(じゃが芋・大根葉) 牛乳	ダブルソフト ミートボール コンソメスープ(キャベツ・印元) 牛乳
昼	★七夕★ 七夕そうめん 星型コロッケ 冬瓜とエビのあんかけ フルーツ(すいか)	【郷土料理 江の島】 しらす丼 かきあげ 温泉卵 赤だし(昆布・てまり麩)	菜飯150g ほっけの塩焼き 付)おろし 菜の花のお浸し 金時豆 赤だし(小花麩・葱)	ご飯150g 筑前煮 ほうれん草の磯部和え フルーツ(バナナ) 赤だし(とろろ昆布・葱)	麦ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし 里芋のそぼろ煮 たくあん みそ汁(青菜・小花麩)	ご飯150g 鶏肉の味噌マヨチーズ焼き 付)ブロッコリー なすのポン酢和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(ミックスベジ)	菜飯 【温】カレイの煮付け 付)いんげん パンプキンサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・絹さや)
おやつ	★お星さまゼリー★	ドーカスタードケーキ	おかき のり	味噌まんじゅう	パインゼリー	和のパンケーキ抹茶	炭酸饅頭
夕	ご飯150g 鶏肉のマスタード焼き 付)ポテト 茄子の生姜醤油和え 大豆と金時豆の甘煮 かきたま汁	ご飯150g ハムのキッシュ 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(青菜・人参)	ご飯150g 鶏肉のガーリックバター醤油焼き 付)甘煮人参 さつま芋と昆布の煮物 しば漬 味噌汁(かぶ)	ご飯150g 鶏肉のマヨ照り焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(キクラゲ・コー)	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 小松菜のごま和え さくら大根 味噌汁(豆腐・葱)	ご飯150g 鮭の酒蒸し 付)花形人参 南瓜の煮物 かつおおかか 味噌汁(麩・葱)	ご飯150g 親子煮 もやしの炒め煮 昆布豆 味噌汁(若布・葱)
	エネルギー 1494kcal	エネルギー 1893kcal	エネルギー 1447kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1542kcal
	蛋白質 56.3g	蛋白質 65.2g	蛋白質 60g	蛋白質 56.3g	蛋白質 59.3g	蛋白質 63.2g	蛋白質 62.8g
	食塩相当 9.1g	食塩相当 8.7g	食塩相当 12.1g	食塩相当 6.8g	食塩相当 8.4g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.7g

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	ご飯150g じゃが芋のそぼろ炒め いんげんのごまマヨ和え ふりかけ みそ汁(小松菜・葱) 牛乳	ご飯150g がんと里芋の煮物 オクラのお浸し たいみそ みそ汁(ワカメ・しめじ) 牛乳	ご飯150g 和風つつみ焼きのあんかけ 二色浸し ふりかけ みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯150g 肉詰めいなりの煮物 小松菜の磯和え もろみみそ みそ汁(じゃが芋・シイタケ) 牛乳	ダブルソフト 絹さやの洋風卵とじ ポタージュスープ 牛乳	ご飯150g 炒り豆腐 白菜と青梗菜のお浸し ふりかけ みそ汁(玉葱・麩) 牛乳	ご飯150g 納豆 青菜の煮浸し みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳
昼	ハヤシライス ほうれん草とカニのサラダ フルーツ(マンゴー缶) コンソメスープ(ハム・玉葱)	ゆかりご飯 エビカツ 付)キャベツ けんちん汁と大根の煮物 うずら豆 味噌汁(青菜・玉葱)	他人丼 ブロッコリーサラダ フルーツ(小玉スイカ) 味噌汁(麩・青菜)	ご飯150g カレイの菜種焼き 付)人参 カリフラワーのピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ミックスベジ)	きつねそば 大学芋 キャベツとチキンの和え物	ご飯150g 銀鱈の照り焼き 付)おろし 青菜のわさび和え しそ昆布 みそ汁(卵・貝割れ)	ご飯150g 酢豚 春雨の和え物 フルーツ(マンゴー) 中華スープ(きくらげ・ねぎ)
おやつ	ルマンド	ソフトサラダ	いちごゼリー	バームクーヘン	黒糖饅頭	コーヒー牛乳プリン	酒饅頭
夕	ご飯150g 麻婆豆腐 春雨中華和え フルーツ(りんご缶) 中華スープ(えのき・大根葉)	ご飯150g 鯖の梅肉焼き 付)芋 ひじきの煮物 フルーツ(白桃缶) 味噌汁(キャベツ・高野)	麦ご飯 たらの煮付け 付)茄子 れんこんきんぴら きゅうり漬 味噌汁(里芋・葱)	ご飯150g 青椒肉絲 肉しゅうまい 金時豆 中華スープ(白菜・木耳)	ご飯150g たらのマスタード焼き 付)ピーマン レバーとごぼうの旨煮 うぐいす豆 味噌汁(もやし・大根葉)	ご飯150g 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ フルーツ(りんご缶) 味噌汁(大根・人参)	ご飯150g 鱈の照り焼き 付)いんげん パンプキンサラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(青菜・えのき)
	エネルギー 1731kcal	エネルギー 1620kcal	エネルギー 1618kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1661kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1631kcal
	蛋白質 59g	蛋白質 55.6g	蛋白質 63g	蛋白質 57.7g	蛋白質 62.6g	蛋白質 53g	蛋白質 55.9g
	食塩相当 7.3g	食塩相当 9.5g	食塩相当 7.8g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.9g	食塩相当 7.8g	食塩相当 7g



7月 献立表



常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	ご飯150g 野菜の炒め煮 大根のマヨネーズ和え ふりかけ みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳	ご飯150g 厚揚げの治部煮 青梗菜とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(かぶ・あげ) 牛乳	ご飯150g 大根とさつま揚げの炒め煮 青菜のおひたし ふりかけ みそ汁(白菜・葱) 牛乳	ご飯150g 凍り豆腐の卵とじ いんげんの磯部和え うめびしお みそ汁(里芋・袷) 牛乳	ご飯150g じゃがいものそばろ煮 オクラのおかか和え 金山時みそ みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	ご飯150g 納豆 ソーセージとキャベツの炒め みそ汁(チゲンサイ・麩) 牛乳	ご飯150g ウインナーと白菜の煮浸し ブロッコリーサラダ のり佃煮 みそ汁(えのき・絹さや) 牛乳
昼	ご飯150g カレーの南蛮漬け ブロッコリーのサウザン和え フルーツ(みかん缶) 赤だし(豆腐・葱)	牛丼 温玉 カリフラワーのゆかり和え 中華スープ(ワカメ・葱)	ご飯150g タンドリーチキン 付) いんげん 挽肉と春雨の炒め物 フルーツ(パイン) かきたま汁	★土用の丑の日★ 鰻井  茶碗蒸し ほうれん草のお浸し すまし汁(生麩・葱)	ご飯150g 魚のニンニク焼きトマトソース 付) 粉吹き芋 マカロニのドレッシング和 フルーツ(マンゴー) コンソメスープ(かぶ・ハム)	冷やし中華 えびしゅうまい チョコババロア 	ご飯150g 鶏肉山賊揚げ 付) キャベツ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(青菜・しめじ)
おやつ	どら焼き カスタード	豆乳ドーナツ	やわらかおかき きなこ	こあらのマーチ	ドームケーキ カスタード	吹雪饅頭	ソフトボウロ
夕	麦ご飯 和風卵焼き 付)ほうれんそう 鶏肉とさといもの煮物 きゅうり漬 味噌汁(若布・大根葉)	ご飯150g めだいの味噌漬け焼き 付)オクラ 冬瓜の土佐煮 うぐいす豆 お吸い物(青菜・椎茸)	ご飯150g 擬製豆腐 付)スナックエンドウ ひじきの五目煮 たくあん 味噌汁(わかめ・大根葉)	ご飯150g 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)ブロッコリー なすの生姜和え しその実漬 みそ汁(麩・大根葉)	ご飯150g 八宝菜 もやしとザーサイの和え物 煮豆 中華スープ(春雨・コーン)	麦ご飯 豚肉のポン酢炒め かぼちゃの煮物 きやらぶき みそ汁(わかめ・葱)	ご飯150g 鰯の七味焼き 付)オクラ 肉じゃが うぐいす豆 お吸い物(とろろ昆布・葱)
	エネルギー 1640kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1512kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1601kcal	エネルギー 1645kcal	エネルギー 1575kcal
	蛋白質 55.5g	蛋白質 70.7g	蛋白質 59.2g	蛋白質 67.4g	蛋白質 56.5g	蛋白質 52.7g	蛋白質 60.6g
	食塩相当 7.9g	食塩相当 7.8g	食塩相当 8.1g	食塩相当 8.7g	食塩相当 6.4g	食塩相当 7.4g	食塩相当 6.5g

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
朝	ダブルソフト ミートボール コンソメスープ 牛乳	ご飯150g チキンボールとかぶの煮物 ほうれん草の磯部和え うめびしお みそ汁(芋・油揚げ) 牛乳	ご飯150g 竹輪とピーマンの炒め煮 小松菜とツナの和え物 ふりかけ みそ汁(おつゆ麩・若布) 牛乳	ご飯150g がんととかぶの治部煮 青菜としめじの和え物 ふりかけ みそ汁(里芋・油揚げ) 牛乳			
昼	ご飯150g 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 福神漬・らっきょう コンソメスープ(ミックスベジ)	ご飯150g 鶏肉のピザチーズ焼き 付) ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ(マンゴー) コンソメスープ(青菜・コーン)	ご飯150g 肉じゃが もやしとハムの和え物 きゅうり漬 お吸物(小花麩・葱)	ご飯150g かに玉 甘酢あん) 焼きビーフン ザーサイ 中華スープ(小松菜・えのき)			
おやつ	ルマンド	どらやき ずんだ	和のパンケーキ きなこ	黒糖ムース			
夕	ご飯150g 豆腐の野菜あんかけ 中華サラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(麩・葱)	ご飯150g カレーの柚庵焼き 付) インゲン オクラの生姜醤油和え うぐいす豆 味噌汁(もやし・葱)	ご飯150g 鶏肉のおろし煮 付) 茄子 ポテトサラダ 金時豆 みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯150g ハンバーグトマトソースかけ 付)アスパラ 青梗菜のソテー 赤しその実漬 コンソメスープ(かぶ・かぶ葉)			
	エネルギー 1645kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1668kcal	エネルギー 1561kcal			
	蛋白質 51.7g	蛋白質 62g	蛋白質 55.2g	蛋白質 51.4g			
	食塩相当 7.4g	食塩相当 7.3g	食塩相当 8.2g	食塩相当 7.3g			

今月の栄養課おすすめメニュー

7月に入り本格的な夏が始まります。
スタミナの付くメニューや涼し気なメニューで暑さを乗り切りましょう!

- ・ 4日(木) 冷やしそば
- ・ 7日(日)行事食~七夕~ 七夕そうめん
- ・ 8日(月)郷土料理~江の島~ しらす丼
- ・ 24日(水)行事食~土用の丑の日~ 鰻井
- ・ 26日(月) 冷やし中華
- ・ 28日(日) 夏野菜キーマカレー

