



7月献立表



1 / 2

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

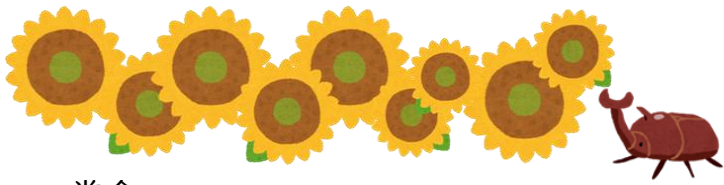
				令和08年07月01日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝				朝のお粥(梅しそかつお) 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 さばの味噌煮 &里芋の煮物 牛乳
昼				◇下町中華セット チャーハン 春雨スープ 豚肉の甘酢炒め ヨーグルト～マンゴーソース～	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 きのこお野菜のスープ 肉じゃが キャベツのゆかり和え ブリンムス	◇冷やしうどん(かしわ天セット) かしわ天うどん 具) なすの生姜煮 菜の花のからしマネー和え	◆角煮カレーセット 角煮カレー 卵とブロッコリーのソテー ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー 乳酸菌飲料
おやつ				ソフトサラダ	抹茶水ようかん	トースト	黒糖饅頭
タ				御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜の豚汁 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め 温泉卵
				エネルギー 1661kcal 蛋白質 62.7g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1666kcal 蛋白質 62.6g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 67.2g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1793kcal 蛋白質 57.7g 食塩相当 6.6g

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】ポタージュ オムレツ～キャベツのソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 あじのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &いんげんの炒め物 牛乳	朝のお粥(梅しそかつお) だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コンソメスープ 野菜入りスクランブルエッグ～トマト煮 牛乳	御飯 【UP↑】トロッともずくのお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇豆腐ステーキ御膳 御飯(菜飯) 味噌汁 豆腐ステーキ なすの味噌炒め フルーツ(バナナ)	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ピーマン なすのトマト煮込み オレンジゼリー 野菜を食べるスープ	◇七夕御膳 七夕そうめん 星のミートロック 水まんじゅう	◇旅するランチ～イタリア～ 洋風炊き込みピラフ 野菜を食べるスープ 赤魚のアクアパッツァ ビーンズサラダ コーヒー牛乳プリン	◇擬製豆腐御膳 ゆかり御飯 ワカメスープ 擬製豆腐 付)インゲン ツナときゅうりの和え物 ぎゅぎゅっとぶどうゼリー	◇赤魚の煮付け御膳 御飯 豚汁 赤魚の煮付け 付)貝割れ 真砂炒め ヨーグルト～ストロベリーソース～	◆八宝菜セット 御飯 味噌汁 八宝菜 ごま豆腐 フルーツ(みかん缶)
おやつ	チョコトーストケーキ	どらやき抹茶	お星さまゼリー	バウムクーヘン	おかき きなこ	人形焼き	酒饅頭
タ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メバの照焼き &じゃが芋のきんぴら 春菊のごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦し醤油 &かぼちゃの煮物 オクラの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 青椒肉絲 青梗菜のナムル	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 麻婆なす 春菊のごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりと大根の煮物 とろろ
	エネルギー 1719kcal 蛋白質 65.5g 食塩相当 7g	エネルギー 1646kcal 蛋白質 66.5g 食塩相当 5.7g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 52.8g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 70.3g 食塩相当 8.4g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 62.4g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1687kcal 蛋白質 63.9g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 63.7g 食塩相当 6g

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポタージュ オムレツ～トマトハヤシソース 牛乳	御飯 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) 照焼き弁当 &いんげんの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 鶏肉の塩麴焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 味噌汁 牛皿 マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	◇たらの野菜あんかけ定食 御飯 ごま油香るワカメスープ たらの野菜あんかけ 肉焼売 ヨーグルト～キウイソース～	◇夏のさっぱり定食 御飯 素麺のお吸い物 なすと豚肉のさっぱり炒め 油麴とじゃが芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース ピタパンゼリー 乳酸菌飲料	◇特製肉味噌ジャージャー麺 ジャージャー麺 酸辣湯スープ 大学芋 フルーツ(白桃缶)	◇スタミナ!肉野菜炒め定食 御飯 味噌汁 肉野菜炒め 冬瓜となすの煮物 フルーツ(バナナ)	◆ぶりの照焼きセット 御飯 味噌汁 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー
おやつ	カスタードケーキ	白い風船	お星たべよ	トーストケーキ	チョコトースト	どら焼き	ぼたぼた焼き
タ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &ほうれん草の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 春菊のごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼き弁当～香味ソース &ブロッコリーソテー オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー たまごサラダ
	エネルギー 1718kcal 蛋白質 63.9g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1681kcal 蛋白質 65.4g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1711kcal 蛋白質 52.7g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1811kcal 蛋白質 63.4g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1696kcal 蛋白質 71.2g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1714kcal 蛋白質 64.3g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 62.1g 食塩相当 6.6g

提供: 日清医療食品株式会社





7月献立表



常食				特別養護老人ホーム 夢眠さくら			
19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)	
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 メダの照焼き &いんげんの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &かフラワーおかか 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) ★ひろうすの含め煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 牛乳	タフルソフト ジャム(メイプル) 【UP↑】コンスープ 野菜入りスクランブルエッグ～キャベツ 牛乳	御飯 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 牛乳
	◇チキン南蛮定食 御飯 野菜たっぷりスープ チキン南蛮 付)キャベツ 人参サラダ フルーツ(マンゴ-缶)						
昼	◇チキン南蛮定食 御飯 野菜たっぷりスープ チキン南蛮 付)キャベツ 人参サラダ フルーツ(マンゴ-缶)	◇ますの西京焼き御膳 御飯 にら玉汁 ますの西京焼き 付)オクラ がんもの煮物 フルーツ(バナナ)	◇肉豆腐定食 御飯 味噌汁 肉豆腐 きゅうりの酢の物 ピーチフルチェ	◇えびフリカザンチ 御飯 ポタージュスープ和風仕立て えびフリカザンチ 付)キャベツ 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	◇旅するランチ～山口～ 瓦そば仕立て チンチンごぼう プリンムス 	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 野菜と食べるワカメスープ デミグラスハンバーグ 付)いんげん 玉ねぎのマリネ フルーツ(すいか)	◆鶏肉の炙り味噌焼きセット 御飯 お吸い物 鶏肉の炙り味噌焼き &じゃが芋のきんぴら オクラの和え物 フルーツ(オレンジ)
	おやつ ルマンド						
タ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 まぐろの生姜煮 &かぼちゃの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚じゃが 青梗菜のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらものムニエル &具だくさんトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 めばるの煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 八宝菜 大根の甘酢和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 青梗菜のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆
	エネルギー 1680kcal 蛋白質 65.5g 食塩相当 5.6g						
	エネルギー 1700kcal 蛋白質 63.7g 食塩相当 5.9g						
	エネルギー 1770kcal 蛋白質 65g 食塩相当 5.7g						
	エネルギー 1673kcal 蛋白質 60.7g 食塩相当 7.3g						
	エネルギー 1881kcal 蛋白質 67g 食塩相当 7.5g						
	エネルギー 1786kcal 蛋白質 62.8g 食塩相当 7.7g						
	エネルギー 1645kcal 蛋白質 64.2g 食塩相当 6g						

26日(日)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 赤魚の味噌煮 &かフラワーおかか 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 牛乳	朝のお粥(梅しそかつお) 鶏肉の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 牛乳	タフルソフト ジャム(マーマレード) 【UP↑】ポタージュ オムレツ～トマト煮 【UP↑】プレーンヨーグルト		御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 牛乳	タフルソフト ジャム(マーマレード) 【UP↑】ポタージュ オムレツ～トマト煮 【UP↑】プレーンヨーグルト		
	◇土用の丑の日 うなぎ丼 お吸い物 天ぷら(2種) おやつ(きみしぐれ) 										
昼	◇土用の丑の日 うなぎ丼 お吸い物 天ぷら(2種) おやつ(きみしぐれ) 	◇特製! 天津飯～甘酢が決めて♪ 天津飯 彩り野菜と豆腐の中華スープ 肉焼売 青梗菜のナムル	◇多品目のバランス定食 御飯 芋煮汁 厚揚げの五目炒め いかと菜の花の酢味噌和え いちごムース	◇さばの煮付け定食 御飯 味噌ちゃんこスープ さばの煮付け 付)オクラ しぎ茄子 ヨーグルト	◇かつ煮定食 御飯 味噌汁 かつ煮 きゅうりの浅漬け リンゴゼリー	◇本格! 麻婆豆腐定食 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしの和え物 フルーツ(黄桃缶)		◇かつ煮定食 御飯 味噌汁 かつ煮 きゅうりの浅漬け リンゴゼリー	◇本格! 麻婆豆腐定食 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしの和え物 フルーツ(黄桃缶)		
	おやつ マンゴーゼリー										
タ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 チーズつくね &いんげんの炒め物 ブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜炒め なすのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケみりん焼き &切干大根煮 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 かフラワーのおかか和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 銀ひらすの醤油麹焼き &青梗菜の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 鶏のさっぱり煮 春菊のごま和え		御飯 【UP↑】夜の豚汁 銀ひらすの醤油麹焼き &青梗菜の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 鶏のさっぱり煮 春菊のごま和え		
	エネルギー 1662kcal 蛋白質 60.3g 食塩相当 5.9g										
	エネルギー 1600kcal 蛋白質 58g 食塩相当 7.6g										
	エネルギー 1718kcal 蛋白質 64.3g 食塩相当 6.5g										
	エネルギー 1584kcal 蛋白質 68.3g 食塩相当 6.8g										
	エネルギー 1673kcal 蛋白質 64.1g 食塩相当 6.1g										
	エネルギー 1640kcal 蛋白質 70.3g 食塩相当 7.3g										

提供：日清医療食品株式会社

今月の栄養課おすすめメニュー



梅雨に入り、毎日じめじめとした過ごしにくい天気が続いています。
この時期は喉の渇きを感じにくかったり、体が暑さに慣れていないため特に脱水に注意が必要です。
食事の時以外にも起床時や就寝前、入浴後などにも水分を小まめに摂るように心がけましょう!



- ・3日(金) 冷やしうどん(かしわ天セット)
- ・4日(土) 角煮カレーセット
- ・7日(火) 七夕御膳～七夕そうめん
- ・14日(火) 夏のさっぱり定食～なすと豚肉のさっぱり炒
- ・16日(木) 特製肉味噌ジャージャー麺
- ・23日(木) 旅するランチ～山口～瓦そば仕立て
- ・26日(日) 土用の丑の日～うなぎ丼、天ぷら

