


7月メニュー表

特養・ショートステイ

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 546 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 543 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテー パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 495 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 496 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 491 kcal	
	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 475 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 505 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 424 kcal	◎パン ロールパン2ケ ウインナーソーテー パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 505 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 467 kcal		
昼食	ご飯 鱈の磯辺揚げ(軟) 磯辺焼き 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 466 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 514 kcal	炊込みご飯 カレーの煮つけ 付) いんげん がんと煮つけ 茄子の胡麻和え 味噌汁 514 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 里芋の煮つけ 青菜のおかか和え すまし汁 511 kcal	カレーうどん シュウマイ カリフラワーマリネ フルーツ 470 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 大葉 切干大根炒め煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 503 kcal	
間食	きなこ餅せんべい 40 kcal	ぶどうケーキ 69 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	ロールケーキ 85 kcal	マドレーヌ 92 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	
夕食	ご飯 和風ハンバーグ 付) 大根おろし 焼き豆腐の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 514 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付) ししとう 鶏肉とごぼうの煮物 ツナサラダ 味噌汁 491 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ 付) 人参グラッセ キャベツピーマン炒め ひじき枝豆サラダ すまし汁 541 kcal	ご飯 干種焼き 付) 白菜 きのこソーテー 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 504 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 607 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 さつま芋の金平 青菜の辛子和え すまし汁 507 kcal	
	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のきのこ和え 味噌汁・牛乳 エ礼キ- 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップ炒め 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねのコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 515 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 521 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ビーンズサラダ 味噌汁・牛乳 534 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 473 kcal
	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 青菜のきのこ和え コンソメスープ・牛乳 エ礼キ- 453 kcal	◎パン ロールパン2ケ ケチャップ炒め 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 500 kcal	◎パン 食パン つくねのコンソメ煮 ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 420 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 444 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 441 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 459 kcal	
昼食	ちらし寿司 冬瓜の煮つけ 茄子の胡麻和え そうめん汁 515 kcal	ご飯 タンドリーチキン 付) アスパラ じゃが芋コンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜のポタージュ 554 kcal	天津飯 厚揚げと青梗菜の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ 470 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 付) キャベツ 茄子の味噌煮 いんげんおかか和え すまし汁 565 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) ブロッコリー 白菜の旨煮 グリーンサラダ コンソメスープ 534 kcal	山菜そば 角麩煮 ささみのサラダ フルーツ 408 kcal	ご飯 青椒肉絲 シュウマイ 春雨の中華和え 卵スープ 575 kcal
間食	バナナケーキ 69 kcal	青りんごゼリー 42 kcal	ミルクケーキ 83 kcal	ムーンライトクッキー 81 kcal	カカオケーキ 72 kcal	プリン 74 kcal	ライチゼリー 35 kcal
夕食	ご飯 豚肉の中華炒め ごぼうの炒め煮 春雨の中華サラダ すまし汁 エ礼キ- 555 kcal	ご飯 さわらの山椒焼き 付) いんげん 大根のえびあんかけ 水菜のサラダ 味噌汁 485 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ 味噌汁 554 kcal	ご飯 たらの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 味噌汁 489 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 大根おろし 里芋の煮ころがし 切干の和え物 味噌汁 524 kcal	ご飯 豚肉の味噌炒め 付) キャベツ 大根の煮つけ 南瓜のサラダ すまし汁 588 kcal	ご飯 鱈のトマトソースかけ つくね煮つけ ひじきサラダ すまし汁 518 kcal
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁・牛乳 エ礼キ- 498 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁・牛乳 536 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒めもの ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁・牛乳 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵オイスター炒め エビサラダ 味噌汁・牛乳 504 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 432 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ポテトサラダ 南瓜のポタージュ・牛乳 555 kcal
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ・牛乳 エ礼キ- 428 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 456 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒めもの ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 443 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 461 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵オイスター炒め エビサラダ コンソメスープ・牛乳 468 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 406 kcal	
昼食	ご飯 鮭バター醤油ムニエル ポテトツナソーテー 大根サラダ コンソメスープ エ礼キ- 519 kcal	ご飯 豚肉ポン酢炒め 糸昆布煮 カニサラダ 味噌汁 512 kcal	ハヤシライス ポトフ風煮物 カリフラワーサラダ フルーツ 603 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) いんげん 南瓜のえびあんかけ もやしのナムル すまし汁 490 kcal	ゆかりご飯 牛肉コロッケ(軟) 豆腐肉味噌 付) キャベツ ピーマン竹輪金平 マカロニサラダ けんちん汁 575 kcal	きつねうどん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ 443 kcal	ご飯 鯖ニンニク醤油焼(軟) ホキ 付) はじかみ ひじき煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁 505 kcal
間食	レモンケーキ エ礼キ- 68 kcal	ソーダゼリー 53 kcal	マンゴープリン 57 kcal	ドーナツ 71 kcal	ココアムース 76 kcal	抹茶プリン 55 kcal	桃のゼリー 38 kcal
夕食	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ 付) いんげん 牛蒡と牛肉炒り煮 青菜ピーナツ和え すまし汁 エ礼キ- 540 kcal	ご飯 白身魚マスタード焼き 付) アスパラ キャベツの炒め煮 トマトサラダ すまし汁 476 kcal	ご飯 さわらの西京焼き 付) 大葉 いか団子 とろろ 味噌汁 534 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 550 kcal	ご飯 アジのおろし煮 れんこん土佐炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 457 kcal	ご飯 他人煮 ブロッコリー炒め さつま芋サラダ 味噌汁 637 kcal	ご飯 豚すき煮 野菜のきんぴら 青菜のおろし和え 味噌汁 497 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 菜の花のおひたし 味噌汁・牛乳 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 486 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 511 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コーンスープ・牛乳 エネルギー 452 kcal
	◎パン 食パン 洋風卵とじ アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 457 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 菜の花のおひたし コンソメスープ・牛乳 エネルギー 450 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 530 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 427 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 421 kcal	
昼食	ご飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 574 kcal	ご飯 まぐろカツ(軟) 魚パン粉焼 付) キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ エネルギー 543 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 570 kcal	炊込みご飯 サバ塩焼(軟) 鱈おろしあん 付) 大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 500 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんと煮つけ ほうれん草白和え すまし汁 エネルギー 551 kcal	冷し中華 海老シュウマイ 青菜の胡麻和え フルーツ エネルギー 566 kcal	うなぎ丼 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 とうがん汁 エネルギー 548 kcal
間食	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	白い風船せんべい エネルギー 39 kcal	ももケーキ エネルギー 85 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 54 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	シフォンケーキ エネルギー 92 kcal	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) 花麩 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 483 kcal	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 付) ブロッコリー 切干大根ゴマ炒め いんげんおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 548 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラ 大根うすくず煮 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 486 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 海老キャベツ炒め さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 558 kcal	ご飯 葱としらすの卵焼き 切干大根ゴマ炒め とろろ 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 納豆 味噌汁 エネルギー 518 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) いんげん オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 570 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 538 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 568 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 468 kcal			
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 411 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 467 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 530 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 407 kcal			
昼食	チキンカレーライス スパゲティソテー シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 668 kcal	ご飯 鱈の生姜焼き 付) 大葉 さつま芋の旨煮 オクラの和え物 味噌汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 ロールキャベツ 付) 人参グラッセ 大根の煮つけ カニサラダ 味噌汁 エネルギー 497 kcal	ご飯 白身魚フライ(軟) 魚パン粉焼 付) キャベツ きのこバター醤油炒め グリーンサラダ 卵スープ エネルギー 526 kcal			
間食	カントリーマーム エネルギー 38 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	プリン エネルギー 74 kcal			
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜の煮つけ 大根サラダ すまし汁 エネルギー 537 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー ピーマン竹輪の金平 アスパラおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 527 kcal	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き 大根の煮つけ 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 485 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 茄子の煮つけ ささみサラダ 味噌汁 エネルギー 566 kcal			

7月7日 七夏の献立
7月27日 土用の丑の日 献立



献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。