

7月メニュー表

特養・ショートステイ

7月の行事食		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)		
朝食	<p>7月21日 (火) 土用の丑の日</p> <p>夏場になると、売れ行きが悪くなる ウナギのかば焼きを売るために、発明家の 平賀源内に相談し、「土用に食べると夏バテ しない。」という理由付けをして売ってみては？ とアドバイスを受け、土用の丑の日にウナギを 食べるようになったという説もあります。</p>	◎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 中華サラダ 味噌汁・牛乳 455 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 566 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ スクランブルエッグ 大根とハムのマリネ コンソメスープ・珈琲牛乳 515 kcal		
		◎パン 食パン ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 382 kcal	◎パン 食パン ウインナーソーテー 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 423 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 537 kcal			
		炊込みご飯 カレーの煮つけ 付) いんげん がんと煮つけ ひじきと枝豆サラダ 味噌汁 528 kcal	カレーライス きのこソテー カリフラワーサラダ フルーツ 581 kcal	山菜そば シュウマイ 青菜のお浸し フルーツ 408 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ひじき煮 錦糸和え すまし汁 475 kcal		
		オレンジゼリー 41 kcal	杏仁豆腐 58 kcal	マドレーヌ 92 kcal	ライチゼリー 35 kcal		
夕食	名古屋は、ひつまぶしが有名ですね。	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 茄子のおろし和え すまし汁 525 kcal	ご飯 千種焼き 付) 白菜 里芋の煮つけ 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 539 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 547 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ごぼう炒め 里芋のずんだ和え 味噌汁 506 kcal		
朝食	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 青菜のきのこ和え 味噌汁・牛乳 491 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 つくねの洋風煮 ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 497 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 520 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・珈琲牛乳 451 kcal
朝食	◎パン ロールパン2ケ クリーム煮 青菜のきのこ和え コンソメスープ・牛乳 462 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 つくねの洋風煮 ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 426 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 449 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 ビーンズサラダ コンソメスープ・牛乳 502 kcal	
昼食	天津飯 角煮 インゲンの生姜和え 中華スープ 479 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	ちらし寿司 ゴーヤチャンプル 茄子の胡麻和え そうめん汁 506 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 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	クリームパスタ トマトサラダ コンソメスープ フルーツ 467 kcal	ご飯 豚肉ピーマン中華炒め シュウマイ 春雨の中華和え 卵スープ 580 kcal
間食	ももケーキ 85 kcal	パニラムース 75 kcal	ソーダーゼリー 53 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	ストロベリーゼリー 40 kcal
夕食	ご飯 牛肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 551 kcal	ご飯 さわらの山椒煮 付) いんげん 大根のえびあんかけ 水菜とカニカマサラダ 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 550 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 里芋の煮ころがし 切干大根の和え物 味噌汁 512 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼 付) いんげん 大根の煮つけ 南瓜のサラダ すまし汁 559 kcal	ご飯 鯖のトマトソースかけ つくね煮つけ ひじきサラダ 味噌汁 527 kcal
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 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 524 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 477 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 495 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 南瓜ポタージュ・珈琲牛乳 533 kcal
朝食	◎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 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 444 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 451 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 460 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 付) ブロッコリー ポテトツナソーテー 大根サラダ コンソメスープ 518 kcal	ご飯 手作り焼メンチカツ 付) キャベツ 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 味噌汁 573 kcal	ハヤシライス キャベツソーテー 人参とレーズンサラダ 杏仁フルーツ 603 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) いんげん がんと煮つけ もやしのナムル すまし汁 487 kcal	枝豆ごはん 牛肉コロッケ(軟) 豆腐肉味噌 付) キャベツ ピーマン金平 マカロニサラダ けんちん汁 596 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	ぶどうケーキ 69 kcal	水ようかん(芋) 66 kcal	きなこ餅せんべい 40 kcal	ドーナツ 71 kcal	ココアムース 76 kcal	ブルーベリーゼリー 30 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 519 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) アスパラ 糸昆布煮 カニサラダ すまし汁 494 kcal	ご飯 さわらの西京焼き 付) 大葉 いか団子 とろろ すまし汁 515 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 錦糸和え 味噌汁 525 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 506 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。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (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 I補給 - 480 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 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 中華サラダ 味噌汁・牛乳 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁・牛乳 462 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ・珈琲牛乳 468 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 I補給 - 454 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 450 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 456 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 530 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 382 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ・牛乳 383 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 I補給 - 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 550 kcal	うな井 投げ茄子煮付 胡瓜の酢の物 冬瓜汁  512 kcal	炊込みご飯 鱈の照り焼き 付) 大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 502 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんと煮つけ 青菜のピーナツ和え すまし汁 550 kcal	冷し中華 海老シュウマイ ゴーヤのおかか和え フルーツ 549 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) はじかみ 南瓜のエビあんかけ キャベツのおかか和え すまし汁 451 kcal
間食	ロールケーキ I補給 - 85 kcal	白い風船せんべい 39 kcal	バナナケーキ 69 kcal	ぶどうゼリー 50 kcal	フルーチェ 44 kcal	シフォンケーキ 71 kcal	カントリーマーム 67 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) いんげん 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 I補給 - 476 kcal	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 いんげんおかかマヨ和え すまし汁 552 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) アスパラ 切干大根のカレー煮 納豆 味噌汁 538 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 海老キャベツ炒め 青菜のお浸し すまし汁 492 kcal	ご飯 葱としらすの卵焼き 南瓜の煮つけ 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 555 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁 532 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 593 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁・牛乳 I補給 - 439 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 511 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 558 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 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 508 kcal	
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ・牛乳 I補給 - 407 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 440 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 520 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 439 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 487 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 479 kcal	
昼食	カレーライス シーザーサラダ ヨーグルト和え I補給 - 566 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 557 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 カニサラダ 中華スープ 527 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 かき玉汁 536 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ピーマン野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 529 kcal	冷やし信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツ 409 kcal	
間食	ミルクケーキ I補給 - 69 kcal	ロールケーキ I補給 - 68 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	プリン 74 kcal	栗しぐれ 86 kcal	パナラムース 75 kcal	
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ピーマンと竹輪金平 大根サラダ すまし汁 533 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー 切干大根ごま炒め アスパラおかかマヨ和え すまし汁 509 kcal	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼風 大根の煮つけ 青菜のサラダ すまし汁 477 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 540 kcal	ご飯 アジの焼き浸し 付) ふき 角麩煮 サラダ 味噌汁 523 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め さつま芋のレモン煮 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 564 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。

