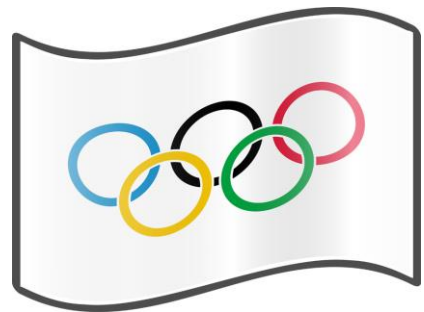


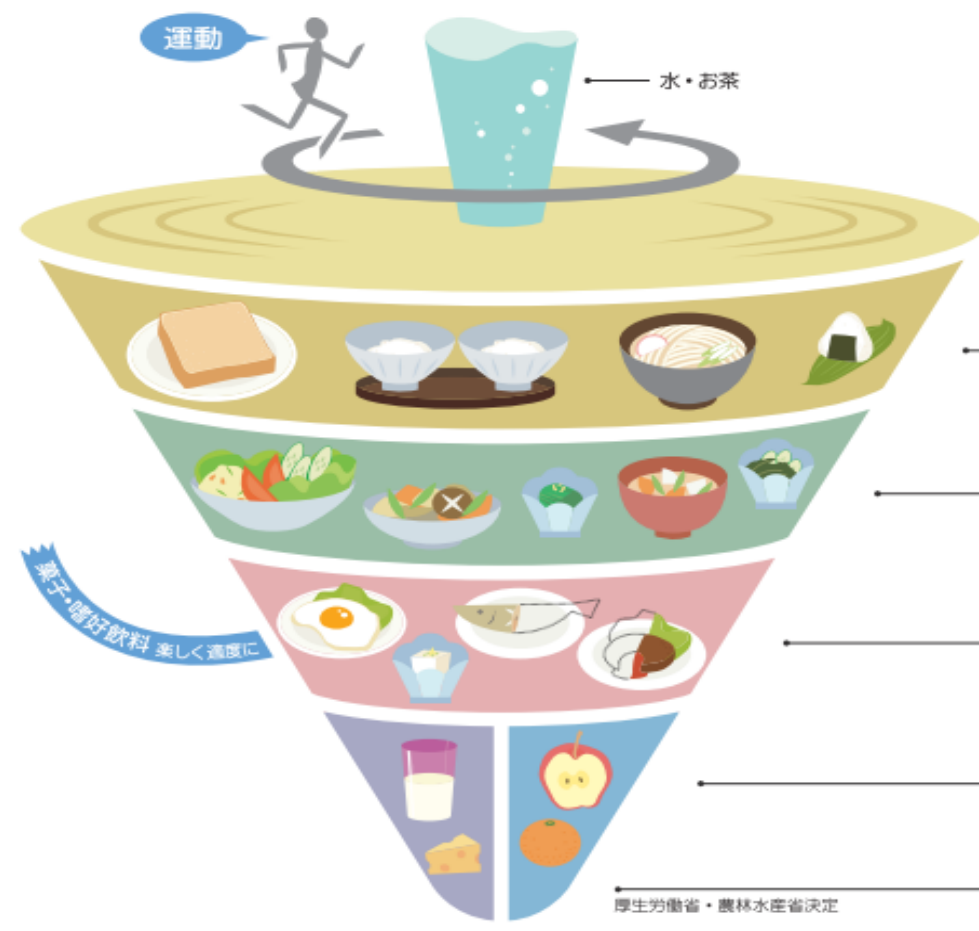
7月メニュー表

特養・ショートステイ



2021年 東京オリンピック

世界からトップアスリートが集結するオリンピック。その強さを支える職種の一つが栄養士です。
スポーツ栄養という観点から、活躍する栄養士なのです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん中盛り(約)2杯から4杯程度	1. ごはん 150g 2. パン 150g 3. 麺 150g
5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻類) 野菜料理5品程度	1. ほうろく炒め 2. ほうろく炒め 3. ほうろく炒め
3.5 主菜 (肉・魚・卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1. 鶏肉のしょうゆ煮 2. 鶏肉のしょうゆ煮 3. 鶏肉のしょうゆ煮
2 牛乳・乳製品 牛乳または1品程度	1. 牛乳 150g 2. 牛乳 150g
2 果物 みかん、だたらん2品程度	1. みかん 1個 2. だたらん 1個

	1 (木)	2 (金)	3 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテー 大根サラダ 味噌汁・牛乳 443 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・牛乳 537 kcal
昼食	◎パン 食パン ウインナーソーテー 大根サラダ コンソメスープ・牛乳 409 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	◎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
間食	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ 545 kcal	山菜そば シュウマイ 青菜のお浸し フルーツ 383 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー 切干大根の炒め煮 錦糸和え すまし汁 498 kcal
夕食	ブルーベリーゼリー 30 kcal	ももケーキ 85 kcal	いちごゼリー 40 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 青菜の和えもの 味噌汁・牛乳 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ブロッコリーサラダ 味噌汁・牛乳 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 玉葱と枝豆サラダ 味噌汁・牛乳 503 kcal
昼食	◎パン ロールパン2ケ クリーム煮 青菜の和えもの コンソメスープ・牛乳 423 kcal	◎パン ロールパン2ケ 卵とじ ブロッコリーサラダ コンソメスープ・牛乳 498 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 玉葱と枝豆サラダ コンソメスープ・牛乳 474 kcal
間食	パナナケーキ 69 kcal	パニラムース 75 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 577 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 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 586 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 甘酢生姜 ひじき煮 アスパラおかか和え 味噌汁 434 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 492 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 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 玉葱と枝豆サラダ コンソメスープ・牛乳 419 kcal
昼食	ご飯 天津飯 角煮 インゲンの生姜和え 中華スープ 479 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 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 586 kcal	ご飯 ちらし寿司 茄子の味噌煮 長芋とオクラのおかか和え 茶碗蒸し 507 kcal
間食	ムーンライトクッキー 76 kcal	プリン 74 kcal	青りんごゼリー 42 kcal
夕食	ご飯 たららの粕漬焼き 付) 大葉 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 味噌汁 499 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 大根おろし 里芋の煮ころがし 切干大根の和え物 味噌汁 529 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼 付) いんげん 焼き豆腐の煮つけ 南瓜のサラダ すまし汁 586 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 508 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
昼食	◎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 425 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 426 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 441 kcal
間食	ロールケーキ 68 kcal	ミルクケーキ 69 kcal	ももゼリー 38 kcal
夕食	ご飯 ふわふわ揚の肉味噌かけ 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 514 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 すまし汁 500 kcal	ご飯 カレーライス チキンサラダ 杏仁フルーツ 549 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 玉葱と枝豆サラダ 味噌汁・牛乳 503 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 492 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 517 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 510 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 すまし汁 500 kcal	ご飯 カレーライス チキンサラダ 杏仁フルーツ 549 kcal
間食	ココアムース 76 kcal	大島饅頭 107 kcal	杏仁豆腐 49 kcal
夕食	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮つけ 春雨の酢の物 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 446 kcal	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ 383 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。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (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 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 476 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 和え物 味噌汁・牛乳 460 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁・牛乳 477 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・牛乳 488 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 439 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 441 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 和え物 コンソメスープ・牛乳 387 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ・牛乳 396 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 - 564 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 525 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 528 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 488 kcal	シーフードカレー シーザー風サラダ ヨーグルト和え 513 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 オリンピック開会式 531 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のエビあんかけ もやしナムル すまし汁 451 kcal
間食	ロールケーキ I補給 - 78 kcal	パインゼリー 38 kcal	ぶどうケーキ 69 kcal	フルーチェ 44 kcal	ソーダゼリー 53 kcal	おたのしみ 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 もやしのお浸し 味噌汁 I補給 - 470 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 549 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラ 切干大根のカレー煮 納豆 味噌汁 523 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付 青菜のお浸し すまし汁 523 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ピーマン金平と竹輪の金平 大根サラダ すまし汁 517 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 516 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 584 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 青菜のお浸し 味噌汁・牛乳 I補給 - 434 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 524 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 537 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 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 474 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 427 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 青菜のお浸し コンソメスープ・牛乳 I補給 - 400 kcal	◎パン 食パン ほくほく南瓜 スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 451 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 499 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 486 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 445 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんもの煮付け 大根の和え物 すまし汁 I補給 - 543 kcal	ご飯 鱈の山椒煮 付) ねぎ 切干大根の胡麻炒め オクラの和え物 茶碗蒸し 475 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ピーフンと野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 527 kcal	うなぎ丼 投げ茄子煮付 胡瓜の酢の物 冬瓜汁 512 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華スープ 512 kcal	信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツポンチ 422 kcal	ご飯 たらの西京焼き 付) 大葉 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 476 kcal
間食	田舎饅頭 I補給 - 80 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	ミルクケーキ 83 kcal
夕食	ご飯 ネギとしらす卵焼き エビキャベツ炒め 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 516 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー さつま芋の旨煮 アスパラのおかか和え すまし汁 513 kcal	ご飯 鯖味噌煮(非) 軟) 赤魚 大根の煮つけ 青菜のサラダ すまし汁 460 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ごぼうの味噌煮 キャベツとじゃこのサラダ すまし汁 519 kcal	ご飯 あじの焼き浸し 付) ふき 角麩煮 サラダ 味噌汁 503 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 茄子の煮付 ささみのサラダ 味噌汁 564 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 568 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。