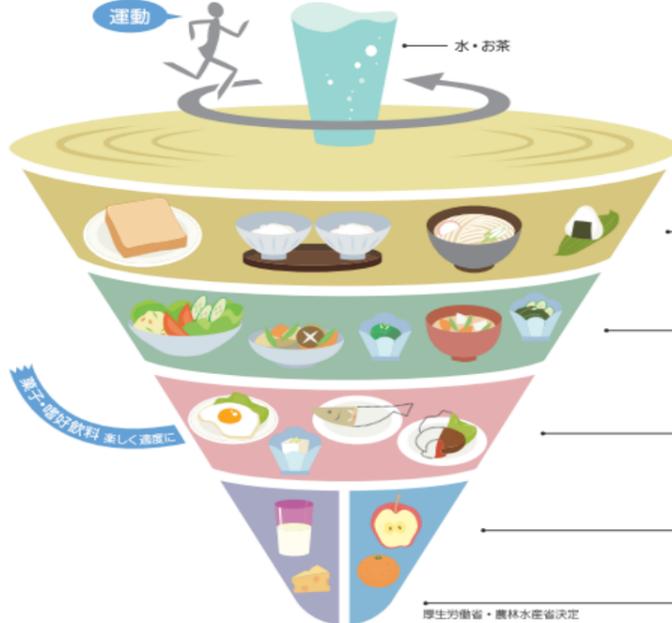


7月メニュー表

特養・ショートステイ

朝食
昼食
間食
夕食



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) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2枚 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ 2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、鶏たぐん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、納豆、白玉焼き豆腐、焼き魚、煮のたまご、まぐろの刺身 2つ分 = 鶏肉、納豆、白玉焼き豆腐、焼き魚、煮のたまご、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

バランスの良い食事を摂り、暑い夏に負けない身体作りをしましょう。

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 青菜と卵炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 500 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 たいみそ 味噌汁・牛乳 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 ソーセージと野菜ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 460 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 451 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 430 kcal	
朝食	◎パン ロールパン2ケ 青菜と卵炒め ジャム 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 ジャム コンソメスープ・牛乳 489 kcal	◎パン 食パン つくねの洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 397 kcal	◎パン 食パン ソーセージと野菜ソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 357 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 422 kcal		
昼食	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) カリフラワー じゃが芋ソテー 夏野菜のマリネ コーンスープ 604 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 甘酢生姜 茄子の味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 445 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁 524 kcal	鶏丼 白菜のツナ炒め ミモザサラダ 味噌汁 584 kcal	そうめん 冬瓜のそぼろ煮 茄子の胡麻和え フルーツ 479 kcal	キーマカレー ささみのサラダ 杏仁フルーツ 571 kcal	
間食	もものゼリー 38 kcal	パナラムース 75 kcal	ミニチョコパン 81 kcal	紅茶ケーキ 65 kcal	ロールケーキ 102 kcal	イチゴムース 75 kcal	
夕食	ご飯 鮭の白味噌煮 付) 里芋 白菜と厚揚げ煮つけ すまし汁 450 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 南瓜のカニあんかけ 味噌汁 508 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) もやしの和え物 キャベツソテー すまし汁 462 kcal	ご飯 タラの粕漬焼き 付) ブロッコリー 里芋の煮ころがし すまし汁 430 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼 付) いんげんの生姜和え がんもの煮つけ すまし汁 509 kcal	ご飯 鱈のトマトソースかけ 付) ブロッコリー つくねの煮つけ 味噌汁 490 kcal	
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 494 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトソテー 梅干し 味噌汁・牛乳 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁・牛乳 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール ふりかけ 味噌汁・牛乳 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 チャップソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 424 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ハムエッグ マーガリン 南瓜ポタージュ・牛乳 488 kcal
朝食	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 397 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 391 kcal	◎パン 食パン ポテトソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 400 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 436 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ミートボール ジャム コンソメスープ・牛乳 415 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 397 kcal	
昼食	ちらし寿司 茄子の味噌田楽 七夕そうめん 西瓜 エネルギー 547 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 味噌汁 524 kcal	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 豆腐の中華スープ 584 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) いんげん がんも煮つけ もやしのナムル すまし汁 497 kcal	ゆかりご飯 牛肉コロッケ(軟) 豆腐味噌 付) キャベツ ピーマン金平 マカロニサラダ けんちん汁 603 kcal	鮭のクリームパスタ 肉団子のコンソメ煮 コンソメスープ ゼリー 487 kcal	ご飯 鱈ニンニク醤油焼 付) 甘酢生姜 ひじき煮 胡瓜と長芋の塩昆布和え 味噌汁 422 kcal
間食	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal	田舎饅頭 106 kcal	パインゼリー 38 kcal	バームロール 78 kcal	ココアムース 76 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	大島饅頭 107 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 青菜のピーナツ和え ごぼうと牛肉の炒り煮 すまし汁 エネルギー 491 kcal	ご飯 ふわふわあげ肉味噌かけ 付) ブロッコリー和え物 糸昆布煮 すまし汁 466 kcal	ご飯 鱈の西京焼き 付) 長芋のお浸し いか団子煮 すまし汁 478 kcal	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 味噌汁 479 kcal	ご飯 アジのおろし煮 付) れんこん土佐炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 432 kcal	ご飯 豚煮 さつま芋の甘辛炒め 味噌汁 549 kcal	ご飯 ハンバーグ 付) ブロッコリー 野菜の金平 味噌汁 512 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。

	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリー卵炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 400 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 412 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 447 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 420 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン ブロッコリー卵炒め ジャム 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 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 384 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 385 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 463 kcal	◎パン 食パン 卵炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 412 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 361 kcal	
昼食	ご飯 ポークチャップ 付) ブロッコリー 夏野菜の洋風煮 青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 572 kcal	夏野菜カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え エネルギー 569 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) いんげん 厚揚げの甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 530 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋サラダ 中華スープ エネルギー 526 kcal	炊込みご飯 鯖塩焼き(※) 付) 大根おろし がんもの煮つけ ブロッコリーピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 545 kcal	焼きそば 海老シュウマイ ほうれん草の白和え フルーツ エネルギー 559 kcal	ご飯 ホッケ焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ 冬瓜汁 エネルギー 479 kcal
	ロールケーキ エネルギー 92 kcal	杏仁豆腐 エネルギー 49 kcal	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	ヨーグルトケーキ エネルギー 70 kcal	フルーチェ エネルギー 42 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	いちごサンドケーキ エネルギー 80 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) いんげんの和え物 金平ごぼう 味噌汁 エネルギー 435 kcal	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 付) 大根の炒め物 高野豆腐煮 すまし汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラコーン 切干大根のカレー煮 味噌汁 エネルギー 511 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮つけ 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 竹輪の煮つけ すまし汁 エネルギー 474 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 味噌汁 エネルギー 470 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) オイスター炒め 春雨サラダ 味噌汁 エネルギー 556 kcal
	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 464 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 525 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 464 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 457 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 388 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 384 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 497 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 433 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 425 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 435 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) いんげん スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ エネルギー 555 kcal	ご飯 鱈の山椒焼き 付) ねぎ 切干大根の胡麻炒め オクラの和え物 茶碗蒸し エネルギー 454 kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 厚揚げ煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 白身魚フライ(※) 付) キャベツ 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 503 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ビーフソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 エネルギー 514 kcal	とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツ エネルギー 444 kcal	炊込みご飯 たらの西京焼き 付) 大葉 じゃが芋の煮つけ 胡瓜の酢の物 すまし汁 エネルギー 501 kcal
	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	ロールケーキ エネルギー 92 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	栗しぐれ エネルギー 99 kcal	パナラムース エネルギー 75 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal
夕食	ご飯 ネギとしらす卵焼き 付) 大根おろし キャベツ炒め 味噌汁 エネルギー 454 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) アスパラのおかか和え さつま芋の旨煮 味噌汁 エネルギー 520 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 冬瓜の煮つけ すまし汁 エネルギー 435 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ごぼうの味噌煮 すまし汁 エネルギー 489 kcal	ご飯 赤魚の照り煮 付) 角麩煮 ツナキャベツサラダ 味噌汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 揚げ茄子の煮つけ 味噌汁 エネルギー 546 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 付) きのこソテー 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 532 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	 <p>2024年の土用の丑の日は、 7月24日です。</p> <p>ケアマキスでは、7月28日に 提供させていただきます。</p> 		
◎基本メニュー ご飯 白菜のそぼろ炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 肉団子の洋風煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 400 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵炒め 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 483 kcal				
◎パン ロールパン2ケ 白菜のそぼろ炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 395 kcal	◎パン ロールパン2ケ 肉団子の洋風煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 477 kcal	◎パン 食パン 卵炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 403 kcal	◎パン 食パン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 374 kcal				
うなぎ丼 青梗菜と厚揚げの旨煮 胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツ 土用の丑 エネルギー 548 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 油淋鶏 付) キャベツ れんこん金平 ナムル 中華スープ エネルギー 544 kcal	炊き込みご飯 赤魚のムニエル 付) いんげん 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 477 kcal				
紅茶ケーキ エネルギー 65 kcal	ロールケーキ エネルギー 92 kcal	マスカットゼリー エネルギー 35 kcal	クリームパン エネルギー 90 kcal				
夕食	ご飯 エビ入り卵焼き 付) 金時豆 ちくわの炒め煮 味噌汁 エネルギー 555 kcal	ご飯 アジの梅焼き 付) 白菜の和え物 じゃが芋の胡麻味噌煮 すまし汁 エネルギー 449 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 白菜と厚揚げ煮つけ 味噌汁 エネルギー 531 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツサラダ こんにやくの炒り煮 味噌汁 エネルギー 487 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。

©2024 ケアマキス 著作権不明な作成者は CC BY-NC のライセンスを許諾されています