

2023年7月通常献立表

※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(土)		02日(日)		03日(月)		04日(火)		05日(水)		06日(木)		07日(金)					
朝	ご飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(おつゆ麩・畑菜) 牛乳		ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜としらすの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(里芋・えのき) 牛乳		ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(キャベツ・ワカメ) 牛乳		ご飯 大根とちくわの煮物 オクラのなめたけ和え たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳		ご飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のわさび和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳		ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳		ご飯 野菜炒め ほうれん草のごま和え 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・水菜) 牛乳					
	昼	ご飯 鶏肉の外外ソース焼き 付)スナップエンドウ コールスローサラダ フルーツ(キウイ) トマトコンソメスープ		ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・みつば)		ご飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)ピーマン ごぼうサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(うまい菜・しめじ)		ご飯 鮭の焼き浸し もやしと畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)		 シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) ラッキョウ		ご飯 牛肉の香味焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・貝割)		枝豆ごはん 天ぷら二種盛り 付)大根おろし つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(スイカ) 七夕そうめん				
		夕	ご飯 あじの山椒焼き 付)青菜 肉じゃが オクラのポン酢和え フルーツ缶(黄桃)		ご飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) 香の物(赤しその実漬)		ご飯 7/1盛り合わせ 付)スナップエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 冷やしトマト		ご飯 松風焼き 付)しろな 冬瓜のカニカマあんかけ なすの香味和え 昆布豆			ご飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶(りんご) チンゲン菜の中華和え		ご飯 トンテキ たれ) 付)スナップエンドウ・トマト ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え		ご飯 さばのみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮ころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃)		
			エネルギー	1554kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー			1575kcal	エネルギー	1653kcal	エネルギー	1629kcal	エネルギー	1663kcal
蛋白質	65.9g	蛋白質	64.5g	蛋白質	55.2g	蛋白質	73.5g	蛋白質	69.4g	蛋白質	69.3g	蛋白質	64.5g					
脂質	39.3g	脂質	34.1g	脂質	41.1g	脂質	34.8g	脂質	44.6g	脂質	45.6g	脂質	43.3g					
炭水化物	246.9g	炭水化物	250.1g	炭水化物	263.3g	炭水化物	249.4g	炭水化物	253.8g	炭水化物	245.4g	炭水化物	269g					
食塩	6.8g	食塩	6.6g	食塩	7.4g	食塩	7.1g	食塩	7.6g	食塩	6.7g	食塩	8g					



	08日(土)	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)						
朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 いんげんのくるみ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(しめじ・ワカメ) 牛乳	ご飯 納豆 切干大根の煮物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 白菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	ご飯 なすのそぼろ煮 冷奴 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)アスパラ マカロニサラダ かつおおかか みそ汁(水菜・うずまき麩) 牛乳	ご飯 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物(しば漬け) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 和風包み焼き おろしあん) いんげんのごまマネズ 和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・おつゆ麩) 牛乳						
昼	ご飯 豚肉とピーマンのオリーブオイル炒め パンプキンサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・うずまき麩)	ご飯 あじの漬け焼き 付)うまい菜 れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(豆腐・わかめ)	ごまだれ冷やし中華 チンゲン菜のしらす炒め 春巻き 杏仁フルーツ  	ご飯 ポークソテー 付)いんげん・人参グラッセ 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) コンソメスープ(キャベツ・わかめ)	ご飯 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	ご飯 赤魚の香味焼き 付)さつま芋・オクラ ほうれん草とあさりの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・なめこ)						
夕	ご飯 千草焼き 和風あん) かぶの土佐煮 チンゲン菜の辛子和え フルーツ缶(洋梨)	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ・花人参 じゃが芋きんぴら 青菜の酢みそがけ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)おろし・レモン きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずく酢	ご飯 牛肉の玉葱ソースかけ 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶(黄桃) カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 鶏肉のみそバター焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの和え物	ご飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックス) 香の物(青しその実漬け)						
エネルギー	1634kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1629kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1635kcal
蛋白質	65.2g	蛋白質	67.2g	蛋白質	68.3g	蛋白質	66.4g	蛋白質	68.6g	蛋白質	64.6g	蛋白質	69.8g
脂質	47.9g	脂質	39.2g	脂質	38.1g	脂質	37g	脂質	50.9g	脂質	39.3g	脂質	40.9g
炭水化物	245.8g	炭水化物	243g	炭水化物	263.7g	炭水化物	257.7g	炭水化物	256.1g	炭水化物	248.2g	炭水化物	256.1g
食塩	7.4g	食塩	7.1g	食塩	7.3g	食塩	8.9g	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	7.2g



	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
朝	ご飯 さつま揚げの炒め煮 青菜としらすの和え物 たいみそ みそ汁(長葱・しめじ) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 オクラの青じそ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・大根葉) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え あみえび佃煮 みそ汁(えのき・うずまき麩) 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 二色和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)グリル野菜 カリフラワーの和風サガ ふりかけ(しそ) みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬(白菜) みそ汁(さつま芋・みつば) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付)スナップエンドウ 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳
昼	ご飯 ミートローフ ソース) 付)彩り野菜 ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(カボチャ・人参)	ご飯 かれの揚げ浸し 付)大根・花人参 チゲ野菜とかにかまの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・人参)	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・水菜)	ご飯 牛すき煮 塩だれキャベツ フルーツ(すいか) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯 豚肉のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	ご飯 あじの南蛮漬け 南蛮酢) ビーフン炒め 冷奴 中華スープ(冬瓜・水菜)
夕	ご飯 白身魚の南部焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と冬瓜のスープ煮 白菜のお浸し フルーツ缶(黄桃)	ご飯 牛肉のみそ炒め 付)いんげん イカと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐ハンバーグのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)ししとう・トマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) モロヘイヤのお浸し	ご飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ) もずく酢	ご飯 鮭のねぎ醤油焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え 香の物(しば漬)	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 もやしの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)いんげん きんぴらごぼう 青菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)
エネルギー	1598kcal	1616kcal	1469kcal	1605kcal	1553kcal	1700kcal	1532kcal
蛋白質	66.1g	69.4g	55.9g	64.9g	71.5g	71.2g	67.6g
脂質	40.9g	42.6g	30.4g	43.1g	35.6g	52.9g	38.6g
炭水化物	254.7g	249.1g	254.8g	252.5g	247.7g	247.7g	240.1g
食塩	7g	7g	7.1g	7.6g	7.3g	6.2g	7.9g



	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)						
朝	ご飯 厚揚げの治部煮 パセリとわかめのお浸し かつおおかか みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 つみれと大根の含め煮 ブロッコリーのサラダ 茶福豆 みそ汁(えのき・水菜) 牛乳	ご飯 ピーマンとさつま揚げの炒め ほうれん草とツナの和え物 たいみそ みそ汁(おつゆ麩・わかめ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 おろしのかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・みつば) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳	ご飯 ウィンナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 香の物(つぼ漬) みそ汁(えのき・わかめ) 牛乳	ご飯 とりつくね 付) 青菜 なすの香味和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・うずまさ麩) 牛乳						
	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 赤だし(なめこ・みつば)	ご飯 赤魚の煮付け 付) 花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(うまい菜・玉葱)	ご飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(かぶ・貝割)	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付) ブロッコリー・人参グラッセ 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	ご飯 さわらの山椒煮 付) 南瓜 ほうれん草としめじのお浸し フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	ご飯 銀だら照り焼き 付) いんげん・花人参 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(卵・きぬさや)						
	ご飯 ほっけの七味焼き 付) 小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付) スナップエンドウ・レモン しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	ご飯 鶏肉の香草焼き 付) 畑菜 肉じゃが いんげんのごま和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 えびと野菜の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 豚肉のみそ焼き 付) アスパラ 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 人参がら	ご飯 鮭の和風ムニエル 付) ピーマン 里芋と牛肉の煮物 しろなとえびの和え物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 ひれかつ ソース) 付) スナップエンドウ・トマ 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) カリフラワーの甘酢漬						
エネルギー	1571kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1666kcal	エネルギー	1618kcal
蛋白質	71.3g	蛋白質	63.4g	蛋白質	70.6g	蛋白質	63g	蛋白質	67.9g	蛋白質	69.9g	蛋白質	56.4g
脂質	34.9g	脂質	36.2g	脂質	35.8g	脂質	39.2g	脂質	41.1g	脂質	49.7g	脂質	43.7g
炭水化物	249.4g	炭水化物	264.8g	炭水化物	246.3g	炭水化物	256g	炭水化物	254.5g	炭水化物	249.5g	炭水化物	255.6g
食塩	7.1g	食塩	6.8g	食塩	7.7g	食塩	6.8g	食塩	7.4g	食塩	7.8g	食塩	6.7g



		29日(土)	30日(日)	31日(月)										
朝		ご飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草のゆず醤油和え 白菜漬け みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の炒め煮 青菜の和え物 ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	ご飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(長葱・わか) 牛乳										
	昼	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ブロッコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(畑菜・長葱)	○土用の丑の日○ うなとろ冷やしそば えびつみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶ババロア 	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(チゲ)菜・えのき)										
		タ	ご飯 黒むつの梅肉焼き 付)しろな れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ) うずら豆	ご飯 ハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜ソース) 付)パセリ マッシュ南瓜 フルーツ(オレンジ) アスパラサラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 かぶのそぼろがけ フルーツ(パイナップル) もずく酢									
エネルギー		1638kcal	1673kcal	1522kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質		60.9g	66.8g	64.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質		42.9g	43g	36.5g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物		258.8g	266.4g	245.7g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩		7.3g	8.4g	6.7g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

