

7月 予定献立表

1000 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	
朝	朝	スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ缶 (パイナップル) 牛乳 食パン	ウインナーソーテー 菜の花のサラダ コンソメスープ 牛乳 バターロール	干草卵焼き 春雨サラダ わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ミートオムレツ スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	目玉焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 バターロール	さつまあげと野菜のソーテー 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	
	昼	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの中華和え 冷奴 味噌汁 米飯	麻婆茄子 キャベツとツナの和え物 マンゴー 中華スープ 米飯	チキンクリームシチュー ツナサラダ 根菜マリネ バターロール	五目そば オクラときゅうりのおかか和え バナナ	豚しゃぶの和風だれ (冷) 小松菜のボン酢和え 五目卵の花 味噌汁 米飯	さわらの西京焼き スナップエンドウのベーコン炒め キャベツの梅和え すまし汁 米飯	
	夕	肉団子の甘酢あん ほうれん草のおひたし いんげんのくるみ和え すまし汁 米飯	チキンソーテー和風ソース 肉じゃが 漬物 (しその実) 味噌汁 米飯	ぶりの照り焼き 白菜のナムル風 煮豆 すまし汁 米飯	ハンバーグのトマトソース 切干大根煮 茄子の煮浸し 味噌汁 米飯	チキンソーテーデミグラスソース いんげんのピーナッツ和え 浅漬け 味噌汁 米飯	青椒肉絲 湯葉と昆布の彩り和え ほうれん草のごま和え すまし汁 米飯	
	合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,480 60.6 48.3 213.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,731 535 13.4 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,628 59.4 68.4 207.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,886 475 12.7 9.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,481 54.5 43.5 225.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,628 398 8.8 8.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,516 55.3 49.2 224.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,959 549 19.6 10.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,430 61.0 48.9 197.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,880 502 14.0 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,517 67.4 41.7 227.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,125 426 14.7 8.0	
		07日(日)	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	朝	ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳 バターロール	ウインナーソーテー コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	オムレツ 菜の花のサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	あじの塩焼き きんぴらごぼう わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	目玉焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ 牛乳 バターロール	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ フルーツ缶 (ミックス) 牛乳 食パン	大根とがんもの煮物 納豆 梅びしお ヨーグルト 味噌汁 米飯
	昼	鶏の葱だれ焼き 温野菜サラダ ブロッコリーの和風ナムル 味噌汁 米飯	☆七夕☆そうめん キャベツの香味ゆず和え 含め煮	鮭の照り焼き ひじき煮 蒸し鶏のサラダ 味噌汁 米飯	豚肉の焼肉風 オクラとツナの和え物 ブロッコリーのサラダ すまし汁 米飯	鶏肉の味噌焼き 小松菜のごま和え 芋煮 すまし汁 米飯	豆腐ハンバーグ (和風ソース) 切干大根煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き キャベツのボン酢和え マンゴー 味噌汁 米飯
	夕	かれのい胡麻風味焼き チンゲン菜の中華和え 漬物 (高菜漬) すまし汁 米飯	ポークソーテー和風ソース 白和え いんげんのくるみ和え 味噌汁 米飯	海老カツ かぼちゃの煮物 漬物 (しば漬) すまし汁 米飯	鶏大根 ビクルス 冷奴 味噌汁 米飯	ポークソーテーデミグラスソース ほうれん草のおひたし 煮豆 すまし汁 米飯	赤魚の煮付け いんげんのベーコン炒め 菜の花のくるみ和え 味噌汁 米飯	ポークソーテートマトソース 漬物 (しその実) ブロッコリーのおかか和え すまし汁 米飯
	合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,449 60.8 48.5 204.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,084 548 13.8 7.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,473 63.6 47.8 211.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,845 543 17.3 9.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,490 57.6 44.2 225.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,669 501 13.8 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,556 69.9 47.9 221.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,028 441 12.3 7.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,475 59.1 51.7 203.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,680 508 10.1 7.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,335 56.4 31.9 218.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,900 682 16.2 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,502 63.2 41.8 227.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,055 374 12.9 8.2
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	朝	干草卵焼き コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウインナーソーテー スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 バターロール	スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソーテー 切干大根煮 梅びしお ヨーグルト 味噌汁 米飯	ポトフ風 菜の花のサラダ フルーツ缶 (パイナップル) 牛乳 食パン	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	野菜と肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
	昼	豚しゃぶの和風だれ (冷) オクラの梅和え ひじき煮 味噌汁 米飯	肉豆腐 菜の花の香味ゆず和え オレンジ 味噌汁 米飯	青椒肉絲 ブロッコリーの中華和え ごぼうサラダ 中華スープ 米飯	さばの塩焼き 温野菜サラダ 白和え 味噌汁 米飯	焼きそば 小松菜とツナの和え物 バナナ	鶏の葱だれ焼き 含め煮 ゆず大根 すまし汁 米飯	チキンソーテーデミグラスソース ブロッコリーの和風ナムル 湯葉と昆布の彩り和え 味噌汁 米飯
	夕	ぶりの味噌焼き 白菜のナムル風 チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁 米飯	鶏肉のさっぱり煮 漬物 (高菜漬) 茄子の煮浸し 味噌汁 米飯	かれのい照り焼き 五目卵の花 浅漬け すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん いんげんのごま和え 漬物 (しば漬) すまし汁 米飯	チキンソーテー和風ソース チンゲン菜のおひたし 春雨サラダ 味噌汁 米飯	豚肉の生姜焼き ツナじゃが 煮豆 味噌汁 米飯	鮭の胡麻風味焼き 菜の花の梅和え 焼きなす すまし汁 米飯
	合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,437 63.8 49.9 196.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,904 538 14.7 8.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,618 66.8 64.9 204.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,939 575 12.5 9.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,468 58.3 47.4 212.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,841 467 15.1 8.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,460 49.1 35.4 247.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,789 366 14.4 8.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,550 62.8 55.9 218.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,962 558 17.5 10.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,509 62.3 52.5 207.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,855 462 13.1 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,465 68.5 34.1 229.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,990 445 15.9 7.9

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	目玉焼き コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 バターロール	ミネストローネ スパゲティサラダ フルーツ缶 (ミックス) 牛乳 食パン	干草卵焼き 根菜マリネ コンソメスープ 牛乳 食パン	厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ウインナーソテー ポテトサラダ コーンクリームスープ 牛乳 食パン	オムレツ スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 バターロール	れんこんとがんもの煮物 納豆 梅びしお ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	赤魚の香味焼き チンゲン菜の中華和え かぼちゃサラダ 味噌汁 米飯	☆チキンカレー☆ ツナサラダ オムレツ (1/2) コンソメスープ	麻婆茄子 キャベツの香味ゆず和え 杏仁豆腐 すまし汁 米飯	☆土用の丑☆うなぎの蒲焼き 冷奴 オクラの梅和え すまし汁 米飯	冷やし中華 ブロッコリーのおかか和え 五目卵の花	豚肉の焼肉風 菜の花のごま和え ピクルス すまし汁 米飯	チキンソテー大葉おろし オレンジ もやしとツナの中華和え 味噌汁 米飯
夕	豆腐ハンバーグ (和風ソース) ひじき煮 ほうれん草のくるみ和え すまし汁 米飯	ほっけの塩焼き 漬物 (高菜漬) いんげんのベーコン炒め 味噌汁 米飯	鶏大根 菜の花のピーナッツ和え 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 米飯	ポークソテーマトソース 白菜のナムル風 かぼちゃの煮物 すまし汁 米飯	さわらの胡麻風味焼き 春雨サラダ 茄子のおろし和え 味噌汁 米飯	鶏肉の味噌焼き 漬物 (しその実) 芋煮 すまし汁 米飯	ポークソテーデミグラスソース 浅漬け かにかまサラダ すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,314 539 33.1 209.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,651 628 12.0 9.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,502 56.0 52.3 215.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,041 417 12.8 9.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,530 57.2 55.8 211.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,774 487 13.2 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,586 68.4 50.0 226.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,935 529 12.6 7.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,506 58.6 53.5 212.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,776 453 17.9 11.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,478 60.3 52.4 203.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,928 498 12.9 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,520 61.5 45.2 225.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,075 383 12.5 7.1
	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
朝	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 バターロール	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶 (ミックス) 牛乳 食パン	ミートオムレツ ごぼうサラダ コーンクリームスープ 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソテー 納豆 梅びしお ヨーグルト 味噌汁 米飯			
昼	かれいの照り焼き 温野菜サラダ ほうれん草のおひたし すまし汁 米飯	豚しゃぶの和風だれ (冷) 含め煮 菜の花の梅和え すまし汁 米飯	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの和風ナムル ひじき煮 味噌汁 米飯	ハンバーグデミグラスソース キャベツとツナの和え物 とろろおくら すまし汁 米飯			
夕	肉団子の甘酢あん いんげんのピーナッツ和え 煮豆 味噌汁 米飯	赤魚の煮付け 小松菜のくるみ和え 切干大根煮 味噌汁 米飯	アジフライ 蒸し鶏のサラダ マンゴー コンソメスープ 米飯	鶏の照り焼き 茄子の煮浸し 白和え 味噌汁 米飯			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,445 59.3 42.8 217.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,769 554 15.2 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,469 62.3 45.3 215.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,835 554 13.6 8.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,588 55.9 56.5 223.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,622 480 13.9 9.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,583 61.9 44.6 240.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,106 417 14.7 8.7			