



7月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)
朝	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(ママレード) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 金時豆	★麦ごはん 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物	★冷やしそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ チキンとブロッコリーのソテー ゼリー(青りんご)	★麦ごはん 豆腐の生姜炒め 大根の煮物 とろろ芋	御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 チンゲン菜の和え物	◇ セタ ◇ ★そうめん(冷) 肉団子 かき揚げ・かぼちゃ天ぷら
夕	御飯 赤魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 魚のチリソース 春雨の中華和え ムース(杏仁) 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 鶏肉の塩麴炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 豆腐の肉詰めあんかけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 焼肉風 お麩と青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(わかめ・ねぎ)
一日合計	エネルギー 1404kcal 蛋白質 63.5g 脂質 36.7g 食塩相当 5.7g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 58.3g 脂質 39.8g 食塩相当 6g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 60.1g 脂質 34.8g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 53.1g 脂質 48.5g 食塩相当 5.8g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 58.4g 脂質 32.9g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 57.7g 脂質 31.7g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 54.6g 脂質 38.2g 食塩相当 8.3g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



7月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)
朝	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳
昼	★梅こんぶ粥 メバルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 フロッピーのかに風味和え	★麦ごはん あじフライ・コロッケ 湯豆腐 もやしの和え物	★ほたてとザーサイの中華粥 鶏肉のねぎボン酢かけ さつまいものごま煮	御飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し オクラの和え物	★冷やしとろろそば いんげんと卵の炒め物 鶏と大根の煮物	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのボン酢和え	★麦ごはん 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ とろろとオクラの梅風味
夕	御飯 しらすと生姜の卵焼き 春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)
一日合計	エネルギー 1268kcal 蛋白質 54.7g 脂質 34.5g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 62.8g 脂質 34.8g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 59.1g 脂質 31g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 52.5g 脂質 37.9g 食塩相当 5.2g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 57.3g 脂質 33.9g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 62.5g 脂質 33.8g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 60g 脂質 34g 食塩相当 6.5g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



7月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)		7月19日(土)		7月20日(日)		7月21日(月)	
朝	★食パン(8枚切)		御飯		御飯		★食パン(8枚切)		御飯		御飯		御飯	
	肉団子のコンソメ煮		かまぼこと野菜の炒め物		ちくわと大根の炒め煮		プレーンオムレツ		ツナと豆腐の炒め煮		いんげんの炒め物		卵焼き	
	パンプキンサラダ		ごましそ納豆		モロヘイヤとオクラの生姜和え		マカロニサラダ		温泉卵		納豆		花野菜と豆のごまサラダ	
	ジャム(イチゴ)		味噌汁(じゃが芋・葉)		味噌汁(わかめ・ねぎ)		ジャム(りんご)		味噌汁(キャベツ)		味噌汁(大根)		味噌汁(麩・葉)	
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳	
昼	◇今月のスイーツ◇		★鶏雑炊		★梅しらす雑炊		御飯		◇◇7月季節食◇◇		御飯		★サンマーメン	
	★冷やしわかめうどん		たらの揚げ浸し		えびの卵焼き		鶏肉とさつま芋の甘辛煮		うな丼 		豚肉と卵のトマト炒め		肉焼売	
	卵と野菜の炒め物		きゅうりの和え物		野菜のそぼろ炒め		キャベツの和え物		冬瓜の煮物		水餃子		フルーツ(黄桃缶)	
	デザート(どら焼き) 						ゼリー(ぶどう)		白菜の昆布和え		チンゲン菜の中華和え			
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	赤魚の塩麴焼き		和風ハンバーグ		豚肉の生姜焼き		メバルの梅肉焼き		肉団子の南蛮漬け		あじの山椒焼き		しいらのみそ麴焼き	
	なすのそぼろ煮		えびとチンゲン菜の炒め物		きんぴらごぼう		春雨の炒め物		えびともやしの炒め物		じゃが芋のきんぴら		ベーコンと野菜の炒め物	
	青菜とひじきのサラダ		いんげんとコーンのサラダ		さつまいもサラダ		大根のごま和え		ゼリー(パイン)		ほうれん草の白和え		切干大根の和え物	
	味噌汁(白菜)		お吸物(とろろ昆布・ねぎ)		お吸物(青菜・揚げ)		味噌汁(じゃが芋・揚げ)		お吸物(青菜)		お吸物(素麺・椎茸)		お吸物(豆腐・ねぎ)	
— 日 合 計	Iﾎﾙﾃﾞｰ	1572kcal	Iﾎﾙﾃﾞｰ	1287kcal	Iﾎﾙﾃﾞｰ	1339kcal	Iﾎﾙﾃﾞｰ	1392kcal	Iﾎﾙﾃﾞｰ	1562kcal	Iﾎﾙﾃﾞｰ	1442kcal	Iﾎﾙﾃﾞｰ	1353kcal
	蛋白質	56.8 g	蛋白質	56.3 g	蛋白質	54.2 g	蛋白質	55.9 g	蛋白質	66.9 g	蛋白質	63.6 g	蛋白質	62.3 g
	脂質	46.7 g	脂質	33.8 g	脂質	39.9 g	脂質	33.7 g	脂質	44.4 g	脂質	33.3 g	脂質	30.7 g
	食塩相当	7.8 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	5.6 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	7.2 g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



	7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)		7月26日(土)		7月27日(日)		7月28日(月)	
朝	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(ママレード) カルシウム牛乳		御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳		御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳		御飯 いわし蒲焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳		御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳		御飯 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	
昼	★卵と青菜の雑炊 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ		御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)		★かにクリームリゾット 白身魚フライ オクラの酢の物		御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 チンゲン菜のごま和え		★麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニソテー レタスサラダ		★トマトリゾット風  赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め		★卵雑炊 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮	
夕	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)		御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)		御飯 豚肉とピーマンの塩炒め 大根の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)		御飯 こんぶと生姜の卵焼き じゃがいものそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)		御飯 豆腐ときのこの炒め物 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・葉)		御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・春雨)		御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)	
一日合計	エネルギー	1284kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1317kcal	エネルギー	1370kcal	エネルギー	1469kcal	エネルギー	1337kcal	エネルギー	1279kcal
	蛋白質	57.5 g	蛋白質	60.5 g	蛋白質	53.5 g	蛋白質	58 g	蛋白質	62.4 g	蛋白質	63.4 g	蛋白質	55.5 g
	脂質	34.7 g	脂質	32.8 g	脂質	36.1 g	脂質	36.1 g	脂質	42.4 g	脂質	37 g	脂質	26.1 g
	食塩相当	7.1 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	5.9 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	6.8 g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



7月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)							
朝	★食パン(8枚切)		御飯		御飯							
	ウインナーと野菜のソテー		ハムともやしの炒め物		卵とじ							
	ミニポテト		梅納豆		オクラの湯葉和え							
	ジャム(メイプル)		味噌汁(大根)		味噌汁(さつまいも)							
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳							
昼	★ピリ辛そぼろうどん		御飯		◇おでかけランチ スペイン◇							
	水餃子(ボン酢)		あじの塩麹焼き		パエリア 							
	チキンときゅうりの和え物		キャベツのソテー		シーザーサラダ							
			花野菜のサラダ		バスク風チーズケーキ							
夕	御飯		御飯		御飯							
	オムレツ デミソースがけ		豚肉の甘酢炒め		豆腐のねぎ塩そぼろのせ							
	ほうれん草のソテー		焼きビーフン		肉じゃが							
	ゼリー(ピーチ)		フルーツヨーグルト		キャベツの昆布和え							
	コンソメスープ(キャベツ・葉)		中華スープ(白菜・コーン)		お吸物(素麺・葉)							
一日合計	エネルギー	1440kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1449kcal						
	蛋白質	55.5 g	蛋白質	65 g	蛋白質	55.4 g						
	脂質	43.6 g	脂質	34.4 g	脂質	37.3 g						
	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.6 g						

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります