



# 7月の献立



# かわいの家

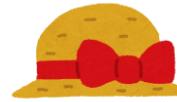
特別養護老人ホーム

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)	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	スクランブルエッグ	いんげんの炒め物	きばの塩焼き	ボトフ	卵と野菜のソテー	ハムともやしの炒め物	卵とじ	卵とじ	卵とじ	卵とじ	卵とじ	卵とじ	卵とじ
	コーンコールスローサラダ	磯納豆	もやし炒め	フルーツ(りんご缶)	花野菜と豆のごまサラダ	納豆	オクラの湯葉和え	オクラの湯葉和え	オクラの湯葉和え	オクラの湯葉和え	オクラの湯葉和え	オクラの湯葉和え	オクラの湯葉和え
	ジャム(ママレード)	味噌汁(じゃが芋・葉)	味噌汁(さつまいも)	ジャム(ブルーベリー)	味噌汁(かぶ)	味噌汁(大根)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)	味噌汁(白菜)
	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	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	御飯	★麦ごはん	★冷やしそば	御飯	★麦ごはん	御飯	◇ 七夕 ◇	★そうめん(冷)					
	鶏肉の山椒焼き	豚肉と卵の炒め物	厚揚げのみそ炒め	ツナオムレツ	豆腐の生姜炒め	肉団子と春雨のオイスター炒め	★そうめん(冷)						肉団子
	花野菜の炒め物	なすの焼き浸し	ごぼうのからしまヨサラダ	チキンとフロッコリーのソテー	大根の煮物	えび焼売	肉団子						かき揚げ・かばちゃ天ぷら
	金時豆	ほうれん草の和え物		ゼリー(青りんご)	とろろ芋	チキン菜の和え物	かき揚げ・かばちゃ天ぷら						
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の蒲焼き	魚のチリソース	鶏肉の塩麹炒め	豆腐の肉詰めあんかけ	魚のカレームニエル	魚の野菜あんかけ	魚の野菜あんかけ	魚の野菜あんかけ	魚の野菜あんかけ	魚の野菜あんかけ	魚の野菜あんかけ	魚の野菜あんかけ	魚の野菜あんかけ
	れんこんの甘辛炒め	春雨の中華和え	かぼちゃの煮物	白菜の炒め物	マカロニのケチャップ炒め	ひじきの炒り煮	ひじきの炒り煮	ひじきの炒り煮	ひじきの炒り煮	ひじきの炒り煮	ひじきの炒り煮	ひじきの炒り煮	ひじきの炒り煮
	ひじきの白和え	ムース(杏仁)	ムース(バナナ)	小松菜のごま和え	いんげんのサラダ	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え
	かき玉汁	中華スープ(わかめ・コーン)	お吸物(大根・揚げ)	味噌汁(わかめ・麩)	コンソメスープ(白菜・コーン)	お吸物(里芋・葉)	お吸物(里芋・葉)	お吸物(里芋・葉)	お吸物(里芋・葉)	お吸物(里芋・葉)	お吸物(里芋・葉)	お吸物(里芋・葉)	お吸物(里芋・葉)
日合計	I礼拝-	1404kcal	I礼拝-	1453kcal	I礼拝-	1452kcal	I礼拝-	1494kcal	I礼拝-	1435kcal	I礼拝-	1439kcal	I礼拝-
	蛋白質	63.5 g	蛋白質	58.3 g	蛋白質	60.1 g	蛋白質	53.1 g	蛋白質	58.4 g	蛋白質	57.7 g	蛋白質
	脂質	36.7 g	脂質	39.8 g	脂質	34.8 g	脂質	48.5 g	脂質	32.9 g	脂質	31.7 g	脂質
	食塩相当	5.7 g	食塩相当	6 g	食塩相当	7.3 g	食塩相当	5.8 g	食塩相当	7.5 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当

- ・ ★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							
	★梅こんぶ粥 メバルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 フロッコリーのかに風味和え	★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 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮	御飯 さばの塩焼き キヤベツの煮浸し 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 なすのポン酢和え	★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							
	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 キヤベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) お吸物(麸・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)							
	I群	1268kcal	I群	1491kcal	I群	1335kcal	I群	1345kcal	I群	1403kcal	I群	1438kcal	I群	1419kcal
日合計	蛋白質	54.7 g	蛋白質	62.8 g	蛋白質	59.1 g	蛋白質	52.5 g	蛋白質	57.3 g	蛋白質	62.5 g	蛋白質	60 g
	脂質	34.5 g	脂質	34.8 g	脂質	31 g	脂質	37.9 g	脂質	33.9 g	脂質	33.8 g	脂質	34 g
	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	5.2 g	食塩相当	8.3 g	食塩相当	6.3 g	食塩相当	6.5 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

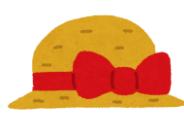


## かわいの家

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	御飯	御飯	御飯	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	ブレンオムレツ	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(仔ゴ)	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)						
昼	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	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
	◇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	肉焼壳						
	卵と野菜の炒め物	きゅうりの和え物	野菜のそぼろ炒め	キヤベツの和え物	冬瓜の煮物	水餃子	フルーツ(黄桃缶)						
夕	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							
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤魚の塩麹焼き	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	しいらのみぞ麹焼き						
	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						
一日合計	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)						
	I社ギ-	1572kcal	I社ギ-	1287kcal	I社ギ-	1339kcal	I社ギ-	1392kcal	I社ギ-	1562kcal	I社ギ-	1442kcal	I社ギ-
	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
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
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月の献立



**かわいの家**

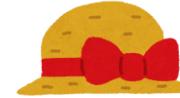
特別養護老人ホーム

	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)	御飯 フィッシュリーセージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ)	★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)	御飯 いわし蒲焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも)	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜)	御飯 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁(白菜・ねぎ) 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	カルシウム牛乳
	★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 プロッコリーサラダ 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 チンゲン菜のごまあえ	★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
	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	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(麺・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)
	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当	1284kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	1483kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当	1317kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当
合計	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当	1279kcal 蛋白質 脂質 食塩相当	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当	I社ギー- 蛋白質 脂質 食塩相当
	57.5 g 34.7 g 7.1 g	60.5 g 32.8 g 7.2 g	53.5 g 36.1 g 6.7 g	58 g 36.1 g 6.5 g	62.4 g 42.4 g 5.9 g	63.4 g 37 g 5.9 g	55.5 g 26.1 g 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) ワインナーと野菜のソテー ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 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(さつまいも) カルシウム牛乳								
昼	★ピリ辛そぼろうどん 水餃子(ポン酢) チキンときゅうりの和え物	御飯 あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	◇おでかけランチ スペイン◇ パエリア シーザーサラダ バスク風チーズケーキ								
夕	御飯 オムレツ デミソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)								
一日合計	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	1440kcal 55.5 g 43.6 g 6.7 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	1474kcal 65 g 34.4 g 6.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当	1449kcal 55.4 g 37.3 g 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