



7月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)		7月4日(土)		7月5日(日)		7月6日(月)		7月7日(火)	
朝	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		★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(黄桃缶) ジャム(リンゴ) カルシウム牛乳		御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳		御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳		御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	
昼	★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ		御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー ゼリー		★冷やしそば 厚揚げのおろしポン酢 さつまいもサラダ		★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し		御飯 肉団子のゆず風味 厚揚げとあさりの煮物 なすのごまサラダ		★麦ごはん キーマカレー レタスサラダ ムース(ピーチ)		◇七夕◇ ★そうめん(冷) 肉団子 かき揚げ・かぼちゃ天ぷら	
夕	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 豆腐のねぎ塩そばのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)		御飯 とんかつ ひじき煮 白菜の梅和え 味噌汁(麩・わかめ)		御飯 かれいの焼き浸し ちくわとごぼうの煮物 大根サラダ 味噌汁(青菜)		御飯 たら香りの蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)		御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)		御飯 豚肉のポン酢がけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	
一日合計	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1436kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1368kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1429kcal
	蛋白質	67g	蛋白質	56.6g	蛋白質	59.5g	蛋白質	60.2g	蛋白質	61.6g	蛋白質	65.2g	蛋白質	56.4g
	脂質	39.8g	脂質	41g	脂質	43.3g	脂質	27.6g	脂質	38.2g	脂質	41.6g	脂質	49.8g
	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7g	食塩相当	8g

・ ★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(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)		7月12日(日)		7月13日(月)		7月14日(火)	
朝	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳		御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(玉葱・葉) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(パイン缶) ジャム(リンゴ) カルシウム牛乳		御飯 あんかけ五目たまご ひじき煮 味噌汁(麩・葉) カルシウム牛乳		御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳		御飯 フィッシュソーセージの炒め物 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) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	
昼	★麦ごはん さばの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え		★ナポリタン コロッケ フレンチサラダ		御飯 白身魚の南蛮酢 きゅうりの和え物 ムース(ヨーグルト)		御飯 ほっけの塩焼き 大学芋 白菜の青じそ風味		◇季節のフルーツ◇ 御飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え フルーツ(すいか)		★冷やし中華 焼餃子 かぼちゃのサラダ		★梅しらす雑炊 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物	
夕	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)		御飯 魚のねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)		御飯 豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え 味噌汁(玉葱・揚げ)		御飯 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(青菜)		御飯 あじのみりん焼き ごぼうの塩きんぴら ほうれん草のごま和え お吸物(素麺・ねぎ)		御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め キャベツのごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)		御飯 赤魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え 味噌汁(白菜)	
一日合計	Iカロリー	1525kcal	Iカロリー	1444kcal	Iカロリー	1286kcal	Iカロリー	1445kcal	Iカロリー	1434kcal	Iカロリー	1455kcal	Iカロリー	1304kcal
	蛋白質	66.4g	蛋白質	52.4g	蛋白質	57g	蛋白質	60.4g	蛋白質	64.4g	蛋白質	55.7g	蛋白質	62.6g
	脂質	41.8g	脂質	33.8g	脂質	39.5g	脂質	32.2g	脂質	31.1g	脂質	36.6g	脂質	40.9g
	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7g	食塩相当	6.8g

・ ★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(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		7月18日(土)		7月19日(日)		7月20日(月)		7月21日(火)	
朝	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(麴・青菜) 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(リンゴ) 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		★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	
	★麦ごはん 魚のチリソース 春雨の中華和え ムース(メロン)		★冷やしとろろそば  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 キノコとブロッコリーのソテー ゼリー (いちご)		★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		◇今月のどんぶり◇ あなごと夏野菜の天丼 ひじきの煮物 なすの酢味噌和え		★麦ごはん メバルの煮付け 春雨のオイスター炒め ブロッコリーのかに風味和え	
	御飯 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物 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・麴)		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 きんぴらごぼう ゆかり和え お吸物(里芋・葉)		御飯 焼肉風 大根とキノコの炒め煮 ほうれん草のごま和え お吸物(わかめ・ねぎ)		御飯 和風卵焼き 冬瓜と揚げの含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	
一日合計	1479kcal		1508kcal		1554kcal		1477kcal		1493kcal		1542kcal		1396kcal	
	蛋白質	61.1g	蛋白質	62.6g	蛋白質	55.1g	蛋白質	60.9g	蛋白質	57.8g	蛋白質	57.7g	蛋白質	57.9g
	脂質	40.4g	脂質	38.6g	脂質	53.6g	脂質	36.2g	脂質	36.4g	脂質	42.7g	脂質	36.7g
	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.5g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.1g

・ ★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(水)		7月23日(木)		7月24日(金)		7月25日(土)		7月26日(日)		7月27日(月)		7月28日(火)	
朝	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		★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンプキンサラダ ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	
昼	★カレーうどん  卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え		★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		★麦菜飯 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(黄桃缶)		★なめこおろしそば  梅しそ鶏たぶら ムース(ヨーグルト)		御飯 ぶりの照焼き 冷奴 なすのボン酢和え		★にゅうめん ちくわの磯辺揚げ 胡瓜のごまだれ		★麦ごはん 擬製豆腐 じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え	
夕	御飯 とりつくね お麩と青菜の煮浸し オクラの梅和え 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 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 オクラの和え物 お吸物(大根・ねぎ)		御飯 赤魚の塩麴焼き いんげんと卵の炒め物 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 ほきの梅肉焼き なすのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)		御飯 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 味噌汁(かぶ)	
一日合計	I初値	1498kcal	I初値	1367kcal	I初値	1444kcal	I初値	1359kcal	I初値	1535kcal	I初値	1342kcal	I初値	1509kcal
	蛋白質	65.6g	蛋白質	59.9g	蛋白質	57g	蛋白質	57.8g	蛋白質	66.4g	蛋白質	58.9g	蛋白質	63.2g
	脂質	40g	脂質	31.7g	脂質	48.3g	脂質	31.9g	脂質	43.9g	脂質	31.2g	脂質	50.7g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.2g	食塩相当	5.8g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.4g

・ ★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(水)	7月30日(木)	7月31日(金)				
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 しそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご) カルシウム牛乳				
昼	◇◇納涼祭メニュー◇◇ ★焼きそば 夏野菜の彩りマリネ あんみつ 	★ゆかり麦ごはん ツナの卵焼き 野菜のそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 ゼリー(青りんご)				
夕	御飯 和風ハンバーグ いかとチンゲン菜の炒め物 青菜のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 いんげんのサラダ 味噌汁(じゃが芋・揚げ)				
一日合計	I初バー 1557kcal 蛋白質 57.9g 脂質 41.8g 食塩相当 7.9g	I初バー 1553kcal 蛋白質 59.9g 脂質 49.7g 食塩相当 6.9g	I初バー 1431kcal 蛋白質 57.9g 脂質 36.4g 食塩相当 5.6g				

・ ★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