

令和5年 7月 献立表(事業所により、別途おやつ提供があります)

	令和05年07月01日(土)	令和05年07月02日(日)	令和05年07月03日(月)	令和05年07月04日(火)	令和05年07月05日(水)	令和05年07月06日(木)	令和05年07月07日(金)						
朝	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(おつゆ麩・畑菜) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜としらすの和え物 えびみそ みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	御飯 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	御飯 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	御飯 ミートボール 付)いんげん 青菜のわさび和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 マカロニサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	御飯 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	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップェントウ ユールスローサラダ フルーツ(キウイ) トマトコンソメスープ	御飯 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)	御飯 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(パイン) みそ汁(うまい菜・しめじ)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 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) 香の物(福神漬)	御飯 白身魚の香味焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・貝割)	◎七夕献立◎ 枝豆ごはん 天ぷら二種盛り 付)天つゆ・大根おろし つみれと冬瓜の煮物 フルーツポンチ 七夕そうめん						
夕	御飯 ハンバーグ ソース) 付)彩り野菜 ほうれん草とベーコンの フルーツ缶(黄桃) しば漬け	御飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちやの煮物 フルーツ缶(洋梨) 香の物(赤しその実漬)	御飯 白身魚のムニエル 付)スナップェントウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 冷やしトマト	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップェントウ・赤ピーマン チンゲン菜の信田煮 なすの香味和え 昆布豆	御飯 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	御飯 トンテキ たれ) 付)スナップェントウ ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え	御飯 さばのみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃)						
エネルギー	1510kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1718kcal	エネルギー	1675kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1638kcal
蛋白質	53.9g	蛋白質	65.3g	蛋白質	60.9g	蛋白質	66.1g	蛋白質	72.9g	蛋白質	64.5g	蛋白質	65.4g
脂質	45.6g	脂質	33.9g	脂質	43.5g	脂質	56g	脂質	47.1g	脂質	40.3g	脂質	43g
炭水化物	230.5g	炭水化物	241.5g	炭水化物	233g	炭水化物	246.2g	炭水化物	250g	炭水化物	240.5g	炭水化物	262.5g
食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	7g	食塩	6.4g	食塩	7.9g	食塩	6.6g	食塩	8.4g

	令和05年07月08日(土)	令和05年07月09日(日)	令和05年07月10日(月)	令和05年07月11日(火)	令和05年07月12日(水)	令和05年07月13日(木)	令和05年07月14日(金)						
朝	御飯 フィッシュバーグ 付)グリル野菜 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	御飯 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	御飯 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	御飯 なすのそぼろ煮 冷奴 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	御飯 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	御飯 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	御飯 お魚ハンバーグ おろしあん) いんげんのごまマヨネーズ ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・おつゆ麩) 牛乳						
昼	御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のマスタート焼き 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)	御飯 フライ盛り(メンチカツ・エビ) ソース) 付)温野菜 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・ワカメ)	冷やし中華 豚肉のオイスターソース炒め 大根と水菜のサラダ 青梅ゼリー	御飯 白身魚のチーズ焼き 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・ワカメ)	御飯 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	わかめ御飯 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 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・なめこ)						
夕	御飯 白身魚フライ 付)スナップエンドウ・ピーマン ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 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(パイン)	御飯 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)	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)おろし きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずく酢	御飯 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	御飯 白身魚のみそバター焼き 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	御飯 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(バナナ) 香の物(青しその実漬け)						
エネルギー	1580kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1657kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1597kcal
蛋白質	60.5g	蛋白質	67.8g	蛋白質	62.2g	蛋白質	63.8g	蛋白質	70.3g	蛋白質	69.1g	蛋白質	67.8g
脂質	42.6g	脂質	38.5g	脂質	44.8g	脂質	32.5g	脂質	43g	脂質	36.4g	脂質	41.3g
炭水化物	247g	炭水化物	233.6g	炭水化物	260.3g	炭水化物	242.3g	炭水化物	240.9g	炭水化物	237.4g	炭水化物	248.3g
食塩	7g	食塩	7.6g	食塩	6.7g	食塩	10.9g	食塩	6.5g	食塩	6.7g	食塩	7.7g

	令和05年07月15日(土)	令和05年07月16日(日)	令和05年07月17日(月)	令和05年07月18日(火)	令和05年07月19日(水)	令和05年07月20日(木)	令和05年07月21日(金)						
朝	御飯 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	食パン・ジャム アスパラとペーコンのソテー 大根サラダ コンソメスープ(白菜・かぶ葉) 牛乳	御飯 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・うずまさ) 牛乳	御飯 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	御飯 オムレツ 付)ケール野菜 カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(うまい菜・おつゆ) 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮 浅漬(白菜) みそ汁(さつま芋・みつば) 牛乳	御飯 とりつくね 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	御飯 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(マカロニ・人参)	御飯 かれいの揚げ浸し 付)大根・花人参 チンゲン菜とかにかまの和 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 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・ペーコン)	御飯 たら煮付け 付)ほうれん草 ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 牛すき煮 塩だれキャベツ ★季節の果物★ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	御飯 白身魚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)	御飯 フライ盛り(エビ・コロッケ) ソース) 付)温野菜 パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(かぶ・ワカメ)						
夕	御飯 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)	御飯 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)	御飯 豆腐ハンバーグのポン酢か ポン酢たれ) 付)ししとう かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) モロヘイヤのお浸し	御飯 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	御飯 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)	御飯 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)	御飯 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	1560kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1428kcal	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1663kcal
蛋白質	66.9g	蛋白質	68.5g	蛋白質	56.3g	蛋白質	63.8g	蛋白質	72.2g	蛋白質	70.1g	蛋白質	51.1g
脂質	40.7g	脂質	51.7g	脂質	30.4g	脂質	29.9g	脂質	35.4g	脂質	41.4g	脂質	52.3g
炭水化物	244.9g	炭水化物	214g	炭水化物	244.7g	炭水化物	240.3g	炭水化物	239.1g	炭水化物	236.8g	炭水化物	256.8g
食塩	7g	食塩	7.4g	食塩	6.9g	食塩	7.4g	食塩	7.3g	食塩	7.1g	食塩	7g

	令和05年07月22日(土)	令和05年07月23日(日)	令和05年07月24日(月)	令和05年07月25日(火)	令和05年07月26日(水)	令和05年07月27日(木)	令和05年07月28日(金)						
朝	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とかまぼこのお かつおおかか みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 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	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒 ほうれん草とツナの和え物 たいみそ みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・みつば) 牛乳	御飯 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	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ(たまご) みそ汁(えのき・ワカメ) 牛乳	御飯 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・うずまき麩) 牛乳						
昼	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)	御飯 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)	牛丼 キャベツときゅうりの青じそ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(かぶ・貝割)	御飯 鶏肉のハーブ焼き 付)ブロッコリー・ピーマン マカロニサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	御飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草としめじのお 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 ユールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	御飯 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)						
夕	御飯 ほっけの照り焼き 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	御飯 鶏肉の塩麩焼き 付)スナップエンドウ しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	御飯 白身魚の香草焼き 付)畑菜 肉じゃが いんげんのごま和え フルーツ(パイン)	御飯 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)	御飯 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) 人参サラダ	御飯 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(パイン)	御飯 ひれかつ ソース) 付)スナップエンドウ 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	1533kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1576kcal
蛋白質	72.1g	蛋白質	65.5g	蛋白質	69.8g	蛋白質	60.4g	蛋白質	68.7g	蛋白質	71.1g	蛋白質	57.1g
脂質	34.7g	脂質	27.4g	脂質	28.2g	脂質	37.3g	脂質	40.9g	脂質	49.9g	脂質	43.5g
炭水化物	239.8g	炭水化物	236.7g	炭水化物	247.9g	炭水化物	245.8g	炭水化物	244.7g	炭水化物	241.6g	炭水化物	244.9g
食塩	7.1g	食塩	6.5g	食塩	7g	食塩	5.9g	食塩	7.4g	食塩	7.8g	食塩	6.7g

	令和05年07月29日(土)	令和05年07月30日(日)	令和05年07月31日(月)										
朝	御飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草のゆず醤油和 白菜漬け みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 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	御飯 白菜とさつま揚げの煮浸 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(長葱・ワカメ) 牛乳										
昼	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)フロッコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(畑菜・長葱)	☆土用の丑行事食☆ うな井 大根サラダ しば漬け お吸物(花麩・みつば)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(チンゲン菜・えの)										
夕	御飯 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	御飯 ハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜ソース) マッシュ南瓜 フルーツ(オレンジ) アスパラサラダ	御飯 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(パイン) もずく酢										
エネルギー	1600kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1450kcal	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	61.7g	蛋白質	57.8g	蛋白質	60.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	42.7g	脂質	42.1g	脂質	32.5g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	249g	炭水化物	233.7g	炭水化物	240g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	7.3g	食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g