

7月の献立表

日付	7/1(日)	7/2(月)	7/3(火)	7/4(水)	7/5(木)	7/6(金)	7/7(土)	7/8(日)	7/9(月)	7/10(火)	7/11(水)	7/12(木)	7/13(金)	7/14(土)	7/15(日)	7/16(月)	
屋食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	散らし寿司	米飯	米飯	米飯	親子丼	米飯		米飯	米飯	米飯	夏野菜カレー	
	カレイあんかけ	アジ塩焼き	タラマヨ焼き	カレーうどん	スタミナ炒め	天ぷら	ホキ照焼	メバルの煮付	鮭フライ	白菜わさび和え	トンカツ卵とじ		シイラ味噌煮	白身魚フライ	タラのあんかけ	コロッケ	
	筑前煮	コロッケ	焼売	甘酢和え	大学芋風	炊き合わせ	鶏すき煮	豚生姜焼き	切干大根煮	フルーツ	炒り豆腐		ミートボール	鶏ネギ焼き	きのこスパゲティ	フルーツヨーグルト	
	お浸し	炒り卵	オムレツ	フルーツ	スパゲティサラダ	天の川小鉢	卵焼き	炒り卵	酢の物	味噌汁	春雨サラダ	♪お楽しみの日♪	オムレツ	卵焼き	野菜サラダ	漬物	
	かきたま汁	豆腐あんかけ	煮奴	漬物	わかめスープ	赤だし	金時豆	うぐいす豆	豚汁	漬物	味噌汁		金時豆	豆腐生姜あん	味噌汁		
	漬物	ナポリタン	煮浸し		漬物		ブロッコリー炒め	煮っころがし	漬物		漬物		焼きビーフン	根菜の旨煮	漬物		
	フルーツ	海藻サラダ	野菜サラダ		フルーツ		おくらきのこ和え	ツナサラダ	フルーツ				フルーツ	ナムル	酢味噌和え	フルーツ	
		おかか和え	胡麻和え				お浸し	胡麻和え						お浸し	おかか和え		
		味噌汁	味噌汁				味噌汁	味噌汁						中華スープ	かきたま汁		
		漬物	漬物				漬物	漬物						漬物	漬物		
	フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ						フルーツ	フルーツ			
おやつ	おまんじゅう	コーヒーゼリー	フルーツケーキ	ミルクゼリー	鯛焼き	涼やかゼリーパフェ	黒糖ケーキ	りんごケーキ	あん蒸しケーキ	人形焼	パインケーキ		紅葉饅頭	バナナケーキ	セレクト	マンゴーゼリー	
栄養量	エネルギー	647 kcal	574 kcal	605 kcal	639 kcal	593 kcal	619 kcal	743 kcal	592 kcal	621 kcal	545 kcal	576 kcal	695 kcal	558 kcal	660 kcal	650 kcal	
	たんぱく質	26.4 g	26.9 g	24.4 g	21.9 g	25.2 g	24.5 g	21.9 g	22.8 g	23.6 g	20.6 g	20.5 g	24.5 g	24.9 g	24.6 g	23.4 g	21.9 g
	塩分	3.7 g	3.4 g	4.2 g	3.6 g	3.5 g	3.7 g	3.0 g	3.8 g	3.7 g	3.4 g	3.6 g	3.3 g	3 g	3.5 g	3.9 g	3.9 g
	食物繊維	7.2 g	6.4 g	6.3 g	6.3 g	6.4 g	6.8 g	6 g	6.7 g	5.6 g	6.4 g	5.7 g	6.9 g	6.1 g	6 g	6.9 g	5.4 g

日付	7/17(火)	7/18(水)	7/19(木)	7/20(金)	7/21(土)	7/22(日)	7/23(月)	7/24(火)	7/25(水)	7/26(木)	7/27(金)	7/28(土)	7/29(日)	7/30(月)	7/31(火)	
屋食	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかり御飯		米飯	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	
	ハンバーグ	鯖塩焼き	エビミックスフライ	白身魚フライ	きつねうどん		鯖味噌煮	アジフライ	胡麻和え	ブリ照焼	塩鮭	ホキの煮付	オムレツ	和風麻婆	メンチカツ	
	ポトフ	ささみカツ	豚生姜焼き	チキンビーンズ	梅和え		メンチカツ	スタミナ炒め	フルーツ	豆腐ハンバーグ	肉団子甘酢あん	肉じゃが	野菜サラダ	豚しゃぶ風	八宝菜風	
	海藻サラダ	かに玉風	オムレツ	さっぱり和え	フルーツ	♪お楽しみの日♪	炒り卵	オムレツ	味噌汁	卵焼き	炒り卵	胡麻和え	漬物	りんごサラダ	辛子和え	
	コンソメスープ	うぐいす豆	昆布豆	かきたま汁	漬物		白花豆	うずら豆	漬物	厚揚げ煮	煮豆腐	味噌汁	フルーツ	味噌汁	味噌汁	
	漬物	ぜんまい煮	大根そぼろ煮	漬物			野菜炒め	煮浸し		さつま芋甘煮	切干大根煮	漬物	漬物	漬物	漬物	
	フルーツ	マカロニサラダ	オクラぼん酢	フルーツ			甘酢和え	ひじきサラダ	0	おかか和え	春雨の中華和え	フルーツ		フルーツ	フルーツ	
		お浸し	わさび和え				お浸し	和え物		白菜青じそ和え	お浸し					
		味噌汁	味噌汁				清汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁					
		漬物	漬物				漬物	漬物		漬物	漬物					
	フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ		フルーツ	フルーツ						
おやつ	紅茶ゼリー	おまんじゅう	マンゴーケーキ	ミルクティゼリー	カステラ		鯛焼き	小豆ゼリー	レーズンケーキ	おまんじゅう	紅茶ケーキ	抹茶ゼリー	水羊羹	カステラ	さつまいもケーキ	
栄養量	エネルギー	664 kcal	643 kcal	611 kcal	620 kcal	592 kcal	691 kcal	609 kcal	685 kcal	629 kcal	599 kcal	638 kcal	641 kcal	594 kcal	594 kcal	600 kcal
	たんぱく質	24.5 g	22.4 g	23.4 g	23.9 g	21.1 g	22 g	23.6 g	24.8 g	25.6 g	25.8 g	24.9 g	22.3 g	22.8 g	22.8 g	25 g
	塩分	2.6 g	3 g	3.5 g	3.7 g	3.7 g	3 g	3 g	2.9 g	3 g	2.9 g	3.6 g	2.9 g	3.1 g	3.1 g	3.1 g
	食物繊維	6.6 g	7.1 g	6.8 g	6.3 g	4.7 g	6.2 g	6.3 g	6.6 g	6.1 g	6.0 g	6.5 g	6.6 g	6.7 g	6.7 g	6.4 g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もあります。ご了承ください。

主食のカロリー	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位(kcal)

＜食物繊維の目標摂取量＞(1日あたり)
男性: 17g 女性: 15g
 (2005年度版日本人の食事摂取量基準より抜粋)

ご希望の方にはお粥やキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問など気になる点はお相談ください。また、各種イベントなどに応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますがご了承ください。楽しい1日になりますようお食事のほうも工



事務長	管理栄養士	担当