

7月の献立表

日付	7/1(金)	7/2(土)	7/3(日)	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/9(土)	7/10(日)	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)	7/16(土)								
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	ちらし寿司	米飯	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	お楽しみ献立	ゆかり御飯								
	白身魚フライタルタルソース	メンチカツ	鯖の塩焼き	ホキのみぞれ煮	鶏の照り焼き	チキンカツ	天ぷら	タラの照り煮	シラの煮つけ	焼肉ピビンバ	コロッケ	タラの梅あん	シルバーの煮つけ	鯖の味噌煮		お楽しみ献立	きつねうどん							
	ポーカビーンズ	クリーム煮	コロッケ	豚と厚揚げの味噌炒め	高菜スパゲティ	炒り豆腐	炊き合わせ	エビカツ	ロールキャベツ	大根の山椒煮	フルーツヨーグルト	きんぴら風煮	八宝菜風煮	コロッケ			お楽しみ献立	肉じゃが						
	野菜サラダ	カリフラワーサラダ	うずら豆煮	うずら豆煮	白菜の柚子和え	小松菜の酢味噌和え	天の川の小鉢	炒り卵	オムレツ	海藻サラダ	漬物	さつま芋サラダ	炒り卵	卵焼き				お楽しみ献立	インゲンのごまあえ					
	味噌汁	スープ	卵焼き	卵焼き	清汁	清汁	赤だし	揚げ玉豆腐	白花豆煮	スープ		味噌汁	白花豆煮	煮豆腐					お楽しみ献立	漬物				
	漬物	漬物	南瓜煮	ひじき煮	漬物	漬物		野菜炒め	豆腐の肉味噌あん	漬物		漬物	大根の炒め煮	小松菜の炒め煮						お楽しみ献立	フルーツ			
	フルーツ	フルーツ	もやしの梅和え	ほうれん草のマヨネーズあえ	フルーツ	フルーツ		オクラの和え物	カリフラワーサラダ	フルーツ		フルーツ	キャベツのごまあえ	マカロニサラダ							お楽しみ献立			
			ブロッコリーサラダ	中華和え				春雨サラダ	もやしの和え物				ポテトサラダ	キャベツのさっぱり和え								お楽しみ献立		
			味噌汁	清汁				味噌汁	清汁				味噌汁	かきたま汁									お楽しみ献立	
			漬物	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物										お楽しみ献立
		フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ	お楽しみ献立										
おやつ	マーメイドケーキ	コーヒーゼリー	杏仁豆腐	おまんじゅう	ココアケーキ	小豆ゼリー	涼やかゼリーパフェ	ミルクゼリー	レーズンケーキ	紅茶ゼリー	抹茶ケーキ	たい焼き	水ようかん		フルーツケーキ									
栄養量	エネルギー	606 kcal	608 kcal	608 kcal	603 kcal	609 kcal	598 kcal	721 kcal	596 kcal	600 kcal	603 kcal	606 kcal	599 kcal		591 kcal	604 kcal	kcal							
	たんぱく質	19.6 g	18.1 g	20.7 g	22.1 g	25.6 g	23.9 g	23.9 g	27 g	22.8 g	26.7 g	16.1 g	19.7 g		22.3 g	17.3 g	g	21.9 g						
	塩分	3.4 g	3.3 g	2.5 g	2.5 g	3.2 g	2.7 g	6.1 g	2.9 g	3.2 g	2.8 g	2.3 g	3.4 g		2.9 g	3 g	g	3.2 g						
	食物繊維	4.9 g	4.2 g	6 g	6 g	4 g	11.5 g	5.4 g	7.4 g	5.5 g	5 g	4 g	5.7 g		7 g	3.6 g	g	4.1 g						

日付	7/17(日)	7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)	7/24(日)	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	7/30(土)	7/31(日)	
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	親子丼	米飯	お楽しみ献立	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	二色丼	
	ホキのレモン焼き	タラの煮つけ	肉団子の甘辛煮	アジの香味焼き	シラの味噌煮	根菜の炒り煮	アジフライ		ホキの照り焼き	オムレツ	シラの甘酢あん	白身魚フライオーロラソース	タラのマヨネーズ焼き	ささみカツ	南瓜煮	
	メンチカツ	豚肉のスキナ炒め	焼きビーフン	ロールキャベツ	トンカツ	青梗菜のドレッシング和え	卵とじ		白菜の煮浸し	野菜サラダ	切干大根煮	しぐれ煮	コロッケ	がんもの炊き合わせ	白菜の甘酢和え	
	卵焼き	厚揚げ煮	キャベツのごまあえ	卵焼き	トマトオムレツ	味噌煮	小松菜のマヨネーズ和え		豆腐サラダ	漬物	小松菜のミモザ和え	白花豆煮	炒り卵	小松菜の梅和え	味噌汁	
	昆布豆	オムレツ	味噌汁	金時豆煮	白花豆煮	漬物	味噌汁		味噌汁	フルーツ	味噌汁	味噌汁	卵焼き	スパゲティホリタン	味噌汁	
	野菜のケチャップ炒め	ひじき煮	漬物	大根煮	ナポリタン	フルーツ	漬物		漬物			漬物	野菜炒め	蒸し豆腐の生姜あん	漬物	
	しる菜のわさび和え	カリフラワーサラダ	フルーツ	インゲンのおかか和え	キャベツのさっぱり和え	フルーツ	フルーツ		フルーツ			フルーツ	インゲンのごまあえ	ブロッコリーサラダ	フルーツ	
	キャベツサラダ	オクラの和え物		スパゲティサラダ	カリフラワーサラダ								里芋のわさび和え	白菜おかか和え		
	味噌汁	清汁		味噌汁	スープ								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	セレクト	黒糖ケーキ	抹茶ゼリー	あんケーキ	おまんじゅう	小豆ゼリー	ジャムケーキ		ミルクゼリー	紅茶ケーキ	たい焼き	黒糖ゼリー	マーブルケーキ	水ようかん	コーヒーケーキ	
栄養量	エネルギー	604 kcal	596 kcal	604 kcal	601 kcal	598 kcal	603 kcal	603 kcal	kcal	587 kcal	600 kcal	604 kcal	605 kcal	603 kcal	605 kcal	600 kcal
	たんぱく質	25 g	24.4 g	17.6 g	19.9 g	22.7 g	20.4 g	20.9 g	g	23.6 g	19.1 g	25.4 g	21.5 g	24.9 g	21.4 g	22.4 g
	塩分	3.1 g	3 g	3.9 g	2.8 g	2.6 g	3.2 g	3.6 g	g	3.2 g	2.5 g	3 g	3.4 g	3.5 g	3 g	2.9 g
	食物繊維	5.6 g	6.5 g	4.3 g	5.9 g	5.6 g	8.5 g	4.8 g	g	6.5 g	5 g	7.3 g	7.8 g	4.5 g	8 g	5 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: 19g 女性: 17g
 (2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点はお相談下さい。また各種イベント等に
 応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。
 楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当
-----	-------	----