

2021年 7月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(1 木～ 3 土)

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

					1 木	2 金	3 土
朝食					ご飯 ふりかけ ブロッコリー中華炒め みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお 炒り豆腐 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 フルーツカクテル
昼食					ご飯 ★鶏のさっぱり煮 または ★魚(鯖)の塩焼き キャベツのわさび和え すまし汁	ご飯 ★鶏肉の和オムライス または ★魚(メルーサ)のマスタード焼き 小松菜のカレー炒め、コンソメスープ	ご飯 ★ポークビーンズ または ★魚(バス)のバター醤油焼き 白菜のコンソメ煮 パンプキンスープ
間食					カップケーキ 牛乳	パンケーキ 牛乳	マドレーヌ 牛乳
夕食					ご飯 豆腐ハンバーグきのこあん、ジャーマンポテト コーンスープ	ご飯 焼き魚(あじ)のおろしポン酢かけ 炊き合わせ、みそ汁	ご飯 深川風 大根サラダ 赤だし
一日あたり					エネルギー 1484 kcal	エネルギー 1451 kcal	エネルギー 1552 kcal
					たんぱく質 52.5 g	たんぱく質 62.1 g	たんぱく質 50.3 g
					脂質 31.6 g	脂質 28.9 g	脂質 37.2 g
					塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 6.8 g

2021年 7月の献立表

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝食	焼きたてパン ポテトサラダ マンゴー缶	ご飯 たいみそ 白菜の煮浸し みそ汁 バナナ	梅しそご飯 ほうれん草サラダ みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜のサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ オムレツ みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお トマト煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 白菜の中華煮 みそ汁 フルーツカクテル
昼食	ご飯 バンバンジー 青梗菜の湯葉和え すまし汁	ご飯 ★鶏の大葉味噌焼き または ★魚(鮭)のレモン焼き 卵の花 すまし汁	ご飯 ★牛肉の炒め物 または ★たらのけんちん焼き 煮物 すまし汁	枝豆ご飯 七夕そうめん 焼きナス フルーツ	ご飯 ★豚肉の和風炒め または ★魚(あじ)の唐揚げ 菜の花の胡桃和え すまし汁	ご飯 フライ盛り合わせ ・野菜コロッケ ・カニクリームコロッケ ・チキンカツ みそ汁 漬物	ご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★魚(あじ)の香味焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁
間食	水饅頭	吹雪饅頭 牛乳	ワッフル 牛乳	クレープ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳
夕食	ご飯 魚(赤魚)の香り焼き ほうれん草とあげの煮物、みそ汁	ご飯 豚のオイスター炒め 青梗菜の辛子和え 中華スープ	ご飯 肉団子の甘酢煮 シュウマイ 中華スープ	ご飯 さばの塩焼き 白菜のゆかり和え すまし汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜のお浸し みそ汁	ご飯 魚(たら)の味噌マヨ焼き、キャベツの炒め物 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 冬瓜の昆布煮 みそ汁
一日あたり	エネルギー 1381 kcal	エネルギー 1483 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1468 kcal	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1584 kcal	エネルギー 1522 kcal
	たんぱく質 56.1 g	たんぱく質 55.6 g	たんぱく質 58.3 g	たんぱく質 53.2 g	たんぱく質 60.9 g	たんぱく質 50.8 g	たんぱく質 56 g
	脂質 33.8 g	脂質 28.8 g	脂質 36.1 g	脂質 26.9 g	脂質 34.4 g	脂質 38.8 g	脂質 25.6 g
	塩分 5.8 g	塩分 5.9 g	塩分 8.5 g	塩分 7.7 g	塩分 7 g	塩分 8.6 g	塩分 7.4 g

2021年 7月の献立表

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土
朝食	菓子パン フルーツ 牛乳	ご飯 うめびしお スパゲティサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 青梗菜の和え物 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 ジャーマンポテト みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお ほうれん草ソテー みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜の中華和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 冬瓜のくず煮 みそ汁 フルーツカクテル
昼食	ご飯 魚(たら)の磯辺揚げ 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	ご飯 ★鶏肉の磯辺焼き または ★魚(さば)のカレー風味焼き 揚げ茄子のおろしポン酢 すまし汁	ご飯 ★青椒肉絲 または ★麻婆豆腐 ほうれん草の和風和え 中華スープ	赤飯 ★鶏肉の漬け焼き または ★ブリの蒲焼き 青梗菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 ★牛肉の炒め物 または ★魚(ナガメバル)のゴマ醤油煮 もずくの酢の物 みそ汁 フルーツ	ご飯 ★えびチリソース または ★魚(バス)のオイマヨ焼き さつまいものレモン煮 中華スープ	ひき肉と夏野菜のカレー ・野菜コロケ ・あじフライ 菜の花のわさび和え 漬物 フルーツ
間食	焼きドーナツ	黒糖饅頭 牛乳	きなこプリン 牛乳	紅白饅頭 牛乳	バラエティ 牛乳	フルーチェ 牛乳	味噌饅頭 牛乳
夕食	ご飯 照り焼きハンバーグ ピーマンの炒め物 コンソメスープ	わかめご飯 千草焼き 炒り豆腐 みそ汁	ご飯、鶏肉のはちみつレモン焼き、小松菜の酢味噌和え、のっぺい汁	ご飯 魚(バス)の香味焼き、冷奴 赤だし	ご飯 卵と野菜の炒め物 炊き合わせ みそ汁	ご飯 魚(メルルサ)のチーズ焼き、ほうれん草のソテー、コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 小松菜の煮浸し 中華スープ
一日あたり	エネルギー 1554 kcal	エネルギー 1618 kcal	エネルギー 1557 kcal	エネルギー 1665 kcal	エネルギー 1588 kcal	エネルギー 1416 kcal	エネルギー 1811 kcal
	たんぱく質 55.7 g	たんぱく質 56.1 g	たんぱく質 59.2 g	たんぱく質 61.6 g	たんぱく質 50 g	たんぱく質 51.7 g	たんぱく質 54.3 g
	脂質 36.8 g	脂質 39.4 g	脂質 38.1 g	脂質 29.6 g	脂質 46.1 g	脂質 23.5 g	脂質 52.6 g
	塩分 6.2 g	塩分 7.3 g	塩分 10 g	塩分 8.3 g	塩分 8.3 g	塩分 6.9 g	塩分 8.3 g

2021年 7月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(18日～24日)

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食	焼きたてパン マカロニサラダ フルーツ	ご飯 たいみそ ほうれん草の煮浸し みそ汁 バナナ	わかめご飯 炒り豆腐 みそ汁 洋梨缶	ご飯 うめびしお 小松菜のスープ煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ トマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 のり佃煮 スクランブルエッグ みそ汁、黄桃缶	ご飯 うめびしお 春雨サラダ みそ汁 フルーツカクテル
昼食	ご飯 筑前煮 菜の花の磯和え すまし汁	ご飯 焼きそば フランクフルト 焼き鳥 卵豆腐 スイカ	ご飯 ★鶏肉のおろしのせ または ★魚(あじ)のコーン 焼き 卵の花 すまし汁	ご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★幽庵焼き(さわら) 冷奴 みそ汁 漬物	★牛丼 または ★親子丼 ほうれん草ナムル 赤だし フルーツ	ご飯 ★とんかつ または ★赤魚の煮付け 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 ★カレー風味肉じゃが または ★魚(さば)の梅煮 青梗菜のソテー すまし汁
間食	今川焼き	わたあめ	メロンロールケーキ 牛乳	水ようかん グリーンティ	チョコレートケーキ 牛乳	シュークリーム 牛乳	チョコ饅頭 牛乳
夕食	ご飯 ロールキャベツの和風 煮、青梗菜の炒め 物、ポタージュスープ	ご飯 魚(メヌケ)の煮付け 白菜の辛子和え すまし汁	ご飯 すき焼き 菜の花のお浸し みそ汁	ご飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯 あじの生姜煮 キャベツの浅漬け すまし汁	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ゴボウサラダ みそ汁	ご飯 お好み焼き 冷奴 みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1483 kcal	エネルギー 1403 kcal	エネルギー 1541 kcal	エネルギー 1432 kcal	エネルギー 1390 kcal	エネルギー1394 kcal	エネルギー 1627 kcal
	たんぱく質 46.5 g	たんぱく質 49.8 g	たんぱく質 59.6 g	たんぱく質 54.9 g	たんぱく質 48.3 g	たんぱく質 56.1 g	たんぱく質 53.2 g
	脂質 41.1 g	脂質 27.2 g	脂質 41.3 g	脂質 31.3 g	脂質 25.4 g	脂質 29.1 g	脂質 39.6 g
	塩分 5.5 g	塩分 6.2 g	塩分 7.5 g	塩分 8.4 g	塩分 7.6 g	塩分 5.7 g	塩分 7.6 g

2021年 7月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

(25日～31日)

	25日	26月	27火	28水	29木	30金	31土
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー フルーツ みそ汁	ご飯 たいみそ 卵の花 みそ汁 バナナ	菜飯 白菜の和風和え みそ汁 フルーツ	ご飯 うめびしお ツナポテト みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ さつま芋サラダ みそ汁 バナナ	ご飯 うめびしお オムレツ みそ汁 洋梨缶	ご飯 ふりかけ ツナキャベツソテー みそ汁 フルーツカクテル
昼食	吉野家牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁	ご飯 ★他人煮 または ★揚げ魚(シイラ)の ゆず南蛮 切干大根の炒り煮 のっぺい汁	わかめご飯 冷やし中華 青菜の中華炒め フルーツ	ちらし寿司 オクラの梅和え 赤だし フルーツ	ご飯 ★鶏肉のタルタル焼 き または ★魚(バサ)の和風ム ニエル 菜の花の和え物 コンソメスープ	深川煮 ちゃんこ鍋風 赤だし フルーツ	ご飯 ★鶏と夏野菜のスパ イシーソテー または ★魚(あじ)の南蛮焼 きタルタル添え 卵豆腐、中華スープ
間食	たい焼き	桃饅頭 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	すいかゼリー 牛乳	たこ焼き 牛乳	スイスロール 牛乳	酒饅頭 牛乳
夕食	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ツナのごまダレかけ 卵と白菜の炒め、さ つま芋の煮物プリン	ご飯 豚肉の炒め物 マカロニサラダ 中華スープ	ご飯 魚(ナガメバル)のな ると煮 青梗菜の白和え みそ汁	ご飯 鶏肉のトマトソース 煮 わかめサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の漬け焼き 白菜のサラダ すまし汁	ご飯 和風卵焼き ひじきの煮物 中華スープ	ご飯 魚(ムルサ)の煮付け 青菜のマヨ和え みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1493 kcal	エネルギー 1653 kcal	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1456 kcal	エネルギー 1658 kcal	エネルギー 1506 kcal	エネルギー 1285 kcal
	たんぱく質 45.6 g	たんぱく質 56.4 g	たんぱく質 53.4 g	たんぱく質 54.2 g	たんぱく質 61.3 g	たんぱく質 52.4 g	たんぱく質 49.9 g
	脂質 46.3 g	脂質 38.7 g	脂質 21.3 g	脂質 30.8 g	脂質 47.5 g	脂質 33.8 g	脂質 30.9 g
	塩分 6.9 g	塩分 6.1 g	塩分 9.1 g	塩分 8.7 g	塩分 6.2 g	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g