

# 今月のお楽しみメニュー 2024年7月

〈お知らせ〉今月から、カレーやハヤシライスなどルーを使用したメニューは、 施設様側で希釈していただくようになりました。ご協力をお願い致します。



#### 焼肉丼

焼肉丼は、温めてご飯に かけてください。



#### 豆腐と卵丼

豆腐と卵丼は、温めてご飯に かけてください。



### ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上に飾ってください。



#### 豚キムチ丼

豚キムチ丼は、温めてご飯にかけ、 上に目玉焼きをのせてください。



## ハヤシライス

ハヤシライスは、鍋に移し、L人 70gの 水かお湯で希釈して温めてご飯にかけて ください。

※袋ごと湯煎してから鍋に移していただ くと、袋から出しやすくなります。



#### 冷しゃぶうどん

うどんはお好みの固さに茹で、冷水にとり、 豚しゃぶ、野菜などを飾ってください。 うどんつゆは | 人 25gの水で希釈して かけてください。

夏期(7~9月)は、変わりご飯の提供をお休みさせていただきます

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

~Table with kindness~ 株式会社 優食 086-444-2779

# 2024年7月度 献立表(普通食)

|    | Iネルギ-<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1312            | 47.6         | 30.2      | 211.4       | 4.8       |

| $\overline{}$ |     | В                                |  | 火  | 7k                                       | ·  |  |  |  |
|---------------|-----|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|               |     | П                                | 1日                                       | 2日   | 水<br>3日                                  | <u>木</u><br>4日                             | <u>金</u><br>5日                           | 6日   |  |
|               |     |                                  | 『┣━】<br>IĂĂŤ- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩           | エ科ギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                      | IAN+'- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                  | ▼ <del>  □</del>                           | IAH'- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                   | IAN たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                       |  |
|               |     |                                  | 1222 44.3 21.5 211.1 4.3                 | 1244 48.4 24.8 207.8 5.1                   | 1285 42.5 25.1 221.4 3.6                 | 1363 48.7 37.1 207.5 4.2                   | 1389 50.5 34.0 220.2 3.8                 | 1310 58.5 28.5 206.7 5.1                   |  |
| 朝食            | 基本  |                                  | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   |  |
|               | 本食  |                                  | けんちん炒め                                   | 小松菜のオイスター炒め                                | キャベツと竹輪の煮浸し                              | ビーフン炒め                                     | 茄子カレー                                    | 大根と昆布の煮物                                   |  |
|               |     |                                  | きゅうりとちくわのおかか和え                           | キャベツくるみ和え                                  | 鮭としらたきのごま炒め                              | なすの味噌和え                                    | ほうれん草のくるみ和え                              | カリフラワーゆかり和え                                |  |
| 昼會            | 基木  |                                  | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   |  |
| ι×            | 本食  |                                  | 豚の漬け焼き                                   | 赤魚の塩麹梅焼き                                   | 鶏肉のごま味噌焼き                                | さばの塩焼き                                     | 鶏肉の卵マヨネーズ焼き                              | 焼肉丼  |  |
|               |     |                                  | 付け合わせ                                    | 付け合わせ                                      | 付け合わせ                                    | 付け合わせ                                      | 付け合わせ                                    | ふきと豚肉の炒め煮                                  |  |
|               |     |                                  | かぼちゃのほっくり煮                               | スパゲッティナポリタン                                | 華風炒め                                     | れんこんのそぼろ煮                                  | エビとトマトのスパゲッティー                           | 根菜のたらこ煮                                    |  |
|               |     |                                  | 青菜ソテー                                    | 白菜の炒め煮                                     | 切干大根のサラダ                                 | けんちん煮                                      | 根菜の味噌煮                                   |  |  |
| 夕合            | 基本食 |                                  | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   |  |
| R             | 食   |                                  | ほきの磯辺焼き                                  | 豚肉ときのこのさっと煮                                | 厚揚げとごぼうの煮物(肉なし)                          | 回鍋肉  | 白菜と海鮮塩炒め                                 | ほっけの香味焼き                                   |  |
|               |     |                                  | 付け合わせ                                    | 高野の煮合せ                                     | さつま芋甘煮                                   | 信田巻  | さつま芋のオレンジ煮                               | 付け合わせ                                      |  |
|               |     |                                  | 山菜パスタ                                    | きゅうりの塩昆布和え                                 | きゅうりもみ                                   | 青菜のからし和え                                   | 昆布豆                                      | あさり入り炒り豆腐                                  |  |
|               |     |                                  | 野菜の甘酢漬け                                  |  |  |  |  | いんげんのごま和え                                  |  |
|               |     | 7日                               | 8日                                       | 9日   | 10日                                      | 11日  | 12日                                      | 13日  |  |
|               |     | 144-7- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩          | 14計一 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                    | IAIT- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                     | 1441- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                   | 144- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                      | 1441- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                   | IAIT- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                     |  |
| 朝             | 基   | 1402   43.4   42.7   216.4   5.4 | 1226   46.0   24.0   210.0   5.0<br>  ご飯 | 1356   43.2   34.3   214.2   5.9  <br>  ご飯 | 1299   44.4   34.4   210.8   6.1<br>  ご飯 | 1308   47.7   33.7   203.4   5.0  <br>  ご飯 | 1279   50.0   30.4   200.7   4.5<br>  ご飯 | 1351   52.7   25.2   210.3   4.9  <br>  ご飯 |  |
| 食             | 本   | ご飯<br>スパサラダ                      |  |  |  |  |  |  |  |
|               | 艮   |                                  | 金平ごぼう                                    | 大根とツナの炒め物                                  | 大豆と野菜のトマト煮                               |  | キャベツとめかぶおかか和え                            |  |  |
| 尽             | 苴   | ほうれん草と昆布ソテー                      | おくらの玉子とじ                                 | わかめのおかず和え                                  | 昆布とほうれん草和え                               | いんげんオリーブ油煮                                 | カリフラワー炒め                                 | 枝豆と竹輪の玉子とじ                                 |  |
| 食             | 本   | ご飯                               | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   |  |
|               | 食   | 豚肉と茄子のトマト煮                       | かれいの磯辺焼き                                 | 鶏肉のつけ焼き                                    | 豆腐と卵丼                                    | 鶏肉の焼き南蛮                                    | あじのカレームニエル                               | 鶏肉生姜炒め                                     |  |
|               |     | かぼちゃのいとこ煮                        | 付け合わせ                                    | 付け合わせ                                      | なすとわかめのペペロンチーノ風                          | 里芋の塩味煮                                     | 付け合わせ                                    | 大根の味噌かけ                                    |  |
|               |     | 和風サラダ                            | わかめと竹輪サラダ                                | いんげんとベーコンにんにく炒め                            | じゃが芋のミートソース焼き                            | ひじきれん根サラダ                                  | ごぼうサラダ                                   | なすの甘酢漬け                                    |  |
|               |     |                                  | ポークビーンズ                                  | 青梗菜の炒め物                                    |  |  | 鶏肉と小松菜のホイコーロー                            |  |  |
| 夕食            | 基本  | ご飯<br>高野とつくねの煮物                  | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   | ご飯                                       | ご飯   |  |
|               | 食   | 高野とつくねの煮物                        | 牛肉おろし煮                                   | ハンバーグステーキ                                  | 和風焼肉                                     | 厚揚げオイスター炒め(海鮮)                             | 豚肉の五目うま煮                                 | たらのバター醤油焼き                                 |  |
|               |     | もやしとひき肉甜麺醤炒め                     | 付け合わせ                                    | 付け合わせ                                      | ミニロールキャベツ                                | 五目巾着                                       | 炊き合わせ                                    | 付け合わせ                                      |  |
|               |     | プロッコリーとベーコンのソテー                  | 里芋の煮物                                    | キャベツのゴマ酢                                   | きゅうりのたらこ和え                               | 白菜とハムのサラダ                                  | エリンギとピーマンの金平風                            | 五目炒り豆腐                                     |  |
|               |     |                                  | おかか和え                                    | ピーマンバターしょうゆ炒め                              |  |  |  | わかめとあさりの煮物                                 |  |
|               |     | 14日                              | 15日                                      | 16日  | 17日                                      | 18日  | 19日                                      | 20日  |  |
|               |     |                                  |  |  |  |  |  |  |  |

## 2024年7月度 献立表(普通食)

|    | Iネルギ-<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1312            | 47.6         | 30.2      | 211.4       | 4.8       |

| 14日   15日   15 |                   | В                      |                        | 火                  | 水                       | 木                      | 金                      | ±                                |
|--|-------------------|------------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------------|
| 1271   45.4   30.6   20.7   3.6   1291   46.5   29.2   210.1   4.2   322   48.0   34.9   20.8   6.1   2.1   322   48.0   34.9   20.8   6.1   212.2   4.2   140.0   46.0   35.2   216.4   7.4   1286   47.6   27.2   20.8   4.8   34.9   20.8   6.1   212.2   4.2   140.0   46.0   35.2   216.4   7.4   1286   47.6   27.2   20.8   4.8   34.9   20.8   6.1   212.2   4.2   140.0   46.0   35.2   216.4   7.4   1286   47.6   27.2   20.8   4.8   34.8   34.9   20.8   6.1   212.2   4.2   140.0   46.0   35.2   216.4   7.4   1286   47.6   27.2   20.8   4.8   34.8    |                   |                        |                        |                    |                         |                        |                        | 20日                              |
| 開展   |                   |                        |                        |                    | IAN - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  |                        |                        | IAH'- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩           |
| 信託を切下の砂砂煮   清菜と工どの塩炒め   おきりとキャベッのス・フ煮   バルげんのくるみ和え   おすとピーマンのみを炒め   わかめ和え   切って   かにあって、フ煮   ボテトミート   対かめ和え   切って   かにあって、   |                   |                        |                        |                    |                         |                        |                        | 1341 51.4 25.2 214.7 3.8         |
| 信託を切下の砂砂煮   清菜と工どの塩炒め   おきりとキャベッのス・フ煮   バルげんのくるみ和え   おすとピーマンのみを炒め   わかめ和え   切って   かにあって、フ煮   ボテトミート   対かめ和え   切って   かにあって、   | 別 <u>泰</u><br>食 本 | ご飯                     | ご飯                     | ご飯                 | 一ご飯                     | ご飯                     |                        | ご飯                               |
| 画画   で飯   で飯   で飯   で飯   で飯   で飯   で飯  | 食                 | 昆布と切干の炒め煮              | 青菜とエビの塩炒め              | あさりとキャベツのスープ煮      | クリーム煮                   | かぼちゃのスープ煮              | ポテトミート                 | 厚揚げのおろし煮                         |
| 食   白身魚の味噌焼き (メル)   熱肉の梅焼き   がけ合わせ   付け合わせ   でかずその明太パター   じゃが芋とピーマンのソテー   上でが芋とピーマンのリテー   でしていますの   大型   上でが芋とピーマンのリテー   上でが芋とピーマンのリテー   大型   上でが芋とピーマンのリテー   大型   上でが芋とピーマンのリテー   大型   上でが芋とピーマンのリテー   大型   上でが芋とピーマンのリテー   大型   上でが   大型   上でが   |                   |                        | ピーマンとツナの中華和え           | 竹輪とにら炒め            | いんげんのくるみ和え              | なすとピーマンのみそ炒め           | わかめ和え                  | 切干大根の炒め煮                         |
| 付け合わせ  | 基金                | ご飯                     | ご飯                     | ご飯                 | ご飯                      | 散らし寿司                  | ご飯                     | ご飯                               |
| マカロニサラダ  | 食                 | 白身魚の味噌焼き(メル)           | 鶏肉の梅焼き                 | ぶりの幽庵焼き            | 肉豆腐                     | ツナと切干の生姜浸し             | 豚肉とかぼちゃの煮物             | シルバーの味噌焼き                        |
| 日東と厚揚げの中華炒め (海鮮)   シーフードトマトパスタ   揚げ茄子のおろし和え   ご飯   ご飯   ご飯   ご飯   ご飯   おんレックリームソース   中内カレーケチャップ炒め   焼き豆腐あんかけ   なすの胡麻和え   ボークチャップ   ほうれん草の青海苔和え   ボークチャップ   ほうれん草の青海苔和え   ボークチャップ   はっれん草の青海苔和え   ボークチャップ   はっれん草の青海苔和え   大きとササミのサラダ   酢の物   人参のごま味噌和え   大きとしい   大きして   一郎   大きした   一郎   大きして   一郎   大きした   大きした   一郎   大きい   一郎   大きい   一郎   大きい   一郎   大きい   一部   大 |                   | 付け合わせ                  | 付け合わせ                  | 付け合わせ              | 里芋の柚子味噌煮                | プチデザート                 | 豆腐のふわふわ枝豆              | 付け合わせ                            |
| 2   1日   22日   23日   24日   25日   26日   330   41.0   31.5   221.3   5.2   1353   45.7   33.9   218.1   6.0   1279   43.8   30.5   208.6   3.8   310   5.5   23.7   207.3   4.8   128   47.2   26.5   211.1   4.2   129   4.2   10.0    |                   | マカロニサラダ                | じゃが芋の明太バター             | じゃが芋とピーマンのソテー      | ソース焼きそば                 |                        | もやしのチャンプルー             | キャベツのナムル                         |
| 作用   |                   | 白菜と厚揚げの中華炒め(海鮮)        | シーフードトマトパスタ            | 揚げ茄子のおろし和え         |                         |                        |                        | かぼちゃの三色炒め                        |
| 作用   | 2 基               | ご飯                     | <br>ご飯                 | ご飯                 | ご飯                      | ご飯                     | ご飯                     | ご飯                               |
| かぼちゃのあんかけ   付け合わせ   付け合わせ   付け合わせ   付け合わせ   付け合わせ   付け合わせ   対・クチャップ   ほうれん草の青海苔和え   数チャンプルー   単芋のグラタン風   鶏肉のピーナッツ炒め   九きのでは味噌和え   大参のごま味噌和え   大参のごまたの   大参のごま味噌和え   大参のごまたの   大参のごまたの   大参のごま味噌和え   大参のごま味噌和え   大参のごま味噌和え   大参のごま味噌和え   大参のごまたの   大参のごまたの   大参のごまたの   大参のごまたの   大参のごまたのごまたのごまたのことにある   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラワーコンソメ素   大豆とカリフラウーコンソメ素   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリスを含む   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリフラウーコンソス素   大豆とカリスを含む   大豆とカリスを含 | 艮 4               |                        | オムレツクリームソース            | <br>  牛肉カレーケチャップ炒め | <br> さわらのマスタードマヨ焼き      | 鶏の海苔塩パン粉焼き             | ほきのマスタード焼き             | 鶏肉じゃが                            |
| # クチャップ はつんが草の青海苔和え 数チャンプルー おくらとササミのサラダ 酢の物 人参のごま味噌和え 25日  |                   | かぼちゃのあんかけ              | 付け合わせ                  | <br> 焼き豆腐あんかけ      | 付け合わせ                   | 付け合わせ                  | 付け合わせ                  | 春雨の生姜炒め                          |
| E  |                   | なすの胡麻和え                |                        |                    | 麩チャンプルー                 | 甲芋のグラタン風               |                        | カリフラワーと卵のサラダ                     |
| 21日   22日   23日   24日   25日   26日   26 |                   |                        | ビーンズサラダ                |                    | おくらとササミのサラダ             | 酢の物                    | 人参のごま味噌和え              |                                  |
| 1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1847   1846   1846   1847   1846   1847   1846  |                   | 21⊟                    | 22日                    | 23⊟                | 24⊟                     | 25⊟                    | 26⊟                    | 27日                              |
| 朝基<br>食<br>食<br>たらこスパゲッティ<br>いんげんの白和え   ご飯   ご飯   ご飯   ご飯   ご飯   小松菜のソース炒め<br>スラとカリフラワーコンソメ煮<br>海藻サラダ   豚肉とピーマンの味噌炒め<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>うざく   小松菜のソース炒め<br>人参としめじの甘辛煮<br>青ず   イン<br>人参としめじの甘辛煮<br>青ず   青ず     昼春<br>食<br>食<br>本<br>食<br>育菜の炒め物   ご飯   ご飯   ご飯   ご飯   ご飯   こ飯   こ飯   この<br>保証   この<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本<br>日本   |                   | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | Iネルギ- たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 |                    | IAI+ - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | エネルドー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩           |
| 食本   こめ   こめ   こめ   こめ   こめ   こめ   こか   こか   こか   こか   こか   小松菜のソース炒め   インカウンスク   インカウンスク   大きとしめじの甘辛煮   青季   一方で   一方でくります。   一方でもします。   一方ではます。   一方ではますます。   一方ではますます。   一方ではますます。   一方ではますます。   一方ではますます。   一方ではますます。   一方ではますますます。   一方ではまする。   一方ではまする。   一方ではまする。 <td< th=""><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th>1294   47.4   33.4   207.1   5.9</th></td<>   |                   |                        |                        |                    |                         |                        |                        | 1294   47.4   33.4   207.1   5.9 |
| いんげんの白和え   | 食本                | こ飲                     |                        |                    |                         |                        |                        |                                  |
| 昼本<br>食本<br>食<br>食<br>食<br>大   ご飯<br>豚キムチ丼<br>鶏団子の中華あん<br>湯きやの卵とじ<br>高菜の炒め物   ご飯<br>現団子の中華あん<br>素浸し<br>小松菜の炒め煮<br>ツナと昆布のパスタ   ご飯<br>根菜とひき肉のしぐれ煮<br>厚揚げの含め煮<br>おから入りポテトサラダ   独き合わせ<br>ひじきの煮物   ツナじゃがサラダ<br>れんこんのごま煮     夕基<br>食<br>本<br>食<br>赤魚の生姜煮   ご飯<br>豚肉と茄子の高菜炒め   ご飯<br>さばのねぎ焼き   ご飯<br>オムレツきのこソース   ご飯<br>かれいの漬け焼き   ご飯<br>牛肉のソテーおろしソース   388   |                   |                        |                        |                    |                         |                        |                        | インゲンと豚の味噌炒め                      |
| 日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日   |                   |                        |                        |                    |                         |                        |                        | 青菜のナムル                           |
| 食 豚キムチ丼<br>絹さやの卵とじ<br>高菜の炒め物   鶏団子の中華あん<br>煮浸し<br>小松菜の炒め煮<br>ツナと昆布のパスタ   根菜とひき肉のしぐれ煮<br>厚揚げの含め煮<br>から入りポテトサラダ   鶏肉の韓国風玉子とじ<br>炊き合わせ<br>ひじきの煮物   ほっけのちゃんちゃん焼き風<br>ツナじゃがサラダ   ぜん<br>ミニ<br>れんこんのごま煮     夕基<br>食本<br>食<br>赤魚の生姜煮   ご飯<br>豚肉と茄子の高菜炒め   ご飯<br>さばのねぎ焼き   ご飯<br>オムレツきのこソース   ご飯<br>かれいの漬け焼き   ご飯<br>牛肉のソテーおろしソース   おれいの漬け焼き   牛肉のソテーおろしソース   鶏肉の韓国風玉子とじ<br>吹き合わせ<br>いったがサラダ<br>れんこんのごま煮  | 艮 4               |                        | ご飯                     | ご飯                 | ご飯                      | ご飯                     | ご飯                     | 冷しゃぶうどん                          |
| 高菜の炒め物 ごぼうサラダ ツナと昆布のパスタ おから入りポテトサラダ ひじきの煮物 れんこんのごま煮   夕基<br>食本<br>食<br>赤魚の生姜煮 ご飯<br>豚肉と茄子の高菜炒め ご飯<br>さばのねぎ焼き ご飯<br>オムレツきのこソース かれいの漬け焼き 牛肉のソテーおろしソース 鶏肉   | 食                 | 豚キムチ丼                  | 鶏団子の中華あん               | ハヤシライス             | 根菜とひき肉のしぐれ煮             | 鶏肉の韓国風玉子とじ             | ほっけのちゃんちゃん焼き風          | ぜんまいの炒め煮                         |
| 夕基 ご飯 (食) 本 食 赤魚の生姜煮   ご飯 (ご飯) で飯 (ご飯) で飯 (おんし) でである でいます。 また (おんし) でである (おんし) でである (おんし) でである (おんし) できる (おんし)   |                   | 絹さやの卵とじ                | 煮浸し                    | 小松菜の炒め煮            | 厚揚げの含め煮                 | 炊き合わせ                  | ツナじゃがサラダ               | ミニ大福                             |
| 食  赤魚の生姜煮  |                   | 1-02/4-272 -2 1/3      | ごぼうサラダ                 | ツナと昆布のパスタ          | おから入りポテトサラダ             | ひじきの煮物                 | れんこんのごま煮               |                                  |
| 食  赤魚の生姜煮  | 夕基                | ご飯                     | ご飯                     | ご飯                 | ご飯                      | ご飯                     | ご飯                     | ご飯                               |
| 付け合わせ   炊き合わせ   付け合わせ   付け   | 食                 | 赤魚の生姜煮                 | 豚肉と茄子の高菜炒め             | さばのねぎ焼き            | オムレツきのこソース              | かれいの漬け焼き               | 牛肉のソテーおろしソース           | 鶏肉の柚子こしょう照り焼き                    |
|  |                   | 付け合わせ                  | 炊き合わせ                  | 付け合わせ              | 付け合わせ                   | 付け合わせ                  | 付け合わせ                  | 付け合わせ                            |
| チリコンカン キャベツの甘酢 れんこんとピーマンのサラダ 鶏キムチ炒め イタリア風ツナサラダ ブロッコリーの玉子焼き かぼ  |                   | チリコンカン                 | キャベツの甘酢                | れんこんとピーマンのサラダ      | 鶏キムチ炒め                  | イタリア風ツナサラダ             | ブロッコリーの玉子焼き            | かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ                |
| 揚げ茄子のポン酢かけ   もやしのソテー   キャベツの薬味和え   もやしとひき肉のカレー炒め   ささみのドレッシング和え   ほご   |                   | 揚げ茄子のポン酢かけ             |                        | もやしのソテー            | キャベツの薬味和え               | もやしとひき肉のカレー炒め          | ささみのドレッシング和え           | ほうれん草のバターソテー                     |
| 28日 29日 30日 31日  |                   | 28日                    | 29日                    | 30日                | 31日                     |                        |                        |                                  |
|  |                   |                        |                        |                    |                         |                        |                        |                                  |

# 2024年7月度 献立表(普通食)

|    | Iネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1312            | 47.6         | 30.2      | 211.4       | 4.8       |

| 129 1012 47.0 30.2 211.4 4.0 |   |                                       |  |  |   |   |   |
|------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|---|---|---|
|                              | B   | 月                                     | 火  | 水  | 木 | 金 | ± |
|                              | 28日                                       | 29日                                   | 30日                                      | 31日                                      |   |   |   |
|                              | IAH - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                    | IAH - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                | IAHF - たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩            | IAHF - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩                  |   |   |   |
| 朝寿                           | 1291   45.8   33.8  210.1   3.6  <br>  一番 | 1257   49.4   15.9   215.3   4.6   ご飯 | 1308   42.8   27.5   223.3   5.1  <br>ご飯 | 1279   49.6   31.9   196.7   5.1<br>  ご飯 |   |   |   |
| 食本                           | ご飯  |                                       |  |  |   |   |   |
| E                            | マーボーキャベツ                                  | キャベツの白味噌炒め                            | 切干大根と高野の煮物                               | 青菜とベーコンスープ煮浸し                            |   |   |   |
|                              | なすのオランダ煮                                  | 竹輪とわかめのぬた風                            | キャベツの梅マヨ和え                               | ピーマンの三色中華金平                              |   |   |   |
| 包含                           | ご飯  | ご飯                                    | ご飯                                       | ご飯                                       |   |   |   |
| Ê                            | たらのカレークリーム                                | 鶏肉ときのこの中華炒め                           | 豚の生姜煮                                    | 鶏肉のあっさり煮                                 |   |   |   |
|                              | 付け合わせ                                     | ほっくりかぼちゃ                              | 付け合わせ                                    | なすのおろしぽん酢                                |   |   |   |
|                              | タラモサラダ                                    | れんこんとごぼうの煮しめ                          | じゃがいもと竹輪の煮物                              | しらたきと豚の甘辛炒め                              |   |   |   |
|                              | 青菜とあさりのソテー                                |                                       | 豆乳シチュー                                   |  |   |   |   |
| 夕星                           | ご飯  | ご飯                                    | ご飯                                       | ご飯                                       |   |   |   |
| 艮 4                          | ↓<br>以豚肉と白菜煮                              | めばるのしそごま焼き                            | 肉団子の煮物                                   | あじのあんかけ                                  |   |   |   |
|                              | コロッケ                                      | 付け合わせ                                 | 拌三糸                                      | 厚揚げのカツ煮風                                 |   |   |   |
|                              | 生姜酢和え                                     | 麻婆春雨                                  | 人参ひじきカレー炒め                               | おくらと昆布のゴマ和え                              |   |   |   |
|                              | 工女計作人                                     | 大根サラダ                                 | 人多いしとガレーがの                               | のくらと思わりコイボル                              |   |   |   |
|                              |   | 人依りフタ                                 |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |
|                              |   |                                       |  |  |   |   |   |