



今月のお楽しみメニュー

2022年7月



ガパオライス

ガパオライスは、温めてご飯の上にか
け、目玉焼きをのせてください。



セタそうめん

そうめんは、たっぷりのお湯で2分程茹で、
冷水にとり、トッピングを飾ってください。
麺つゆはお好み（1人 150cc 程度の水）で
希釈し、全体にかけてください。



スタミナ
焼肉丼

スタミナ焼肉丼は、温めてご飯にか
けてください。温泉玉子を割り入れ
ねぎをちらしてください。



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れて
おります。皿に盛り、各種具材を上
に飾ってください。



他人丼

他人丼は、温めてご飯にか
けお好みで紅生姜をのせてください。



冷やし
豚しゃぶうどん

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1人 30 ccの水で希釈して
かけてください。

ツナとえのきの炊き込みご飯

通常の水加減にだし汁を1人 20g
（1人 0.5 合計算）入れ、軽く混ぜ
具材をのせて炊いて下さい。

枝豆ご飯

通常の水加減にだし汁を1人 20g
（1人 0.5 合計算）入れ、軽く混ぜ
具材をのせて炊いて下さい。

※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。

2022年7月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1354	50.8	31.8	214.0	5.7

		日					月					火					水					木					金 1日					土 2日				
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
朝食	基本食																										1462	56.0	37.9	211.5	5.0	1257	50.4	26.8	205.3	5.2
		ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯									
昼食	基本食	けんちん煮 昆布とさつま揚げの炒め煮					高野とえびの卵とじ ささみのカレーマヨサラダ					ご飯 ガパオライス ビーンズサラダ ココアムース					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 かにかま玉子ロール インゲンとしらすのソテー					ご飯 チキンのトマト煮 付け合わせ マッシュルームとポテトのソテー いんげんのごま和え					ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 きのこのソテー きゅうりの塩昆布和え									
夕食	基本食	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯									
		3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日				
朝食	基本食	1348	42.8	29.3	217.0	4.9	1285	46.2	25.5	218.8	5.1	1421	56.1	38.6	213.4	6.4	1234	46.9	23.6	207.9	6.8	1306	45.2	26.9	220.0	9.2	1343	50.4	27.3	215.8	6.0	1365	49.5	37.7	206.2	5.1
		ご飯 キャベツと竹輪の煮浸し おから					ご飯 金平ごぼう なすの味噌和え					ご飯 茄子カレー いんげんのくるみ和え					ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し カリフラワーゆかり和え					ご飯 パスタと野菜のソテー にら卵炒め					ご飯 なすの南蛮風炒め 磯辺和え					ご飯 小松菜としらすのゴマ炒め わかめのおかず和え				
昼食	基本食	ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ 華風炒め なすときのこの炒め物					ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め かぼちゃとしらたきの煮物					ツナとえのきの炊き込みご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ エビとトマトのスパゲッティ 根菜の味噌煮					ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ きのこの炒め煮 里芋のハイカラ煮					七夕そうめん(施設) 和風ごぼうサラダ ワッフル					ご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ プチオムレツ ポークビーンズ					ご飯 鶏肉の焼き南蛮 キャベツ入りスクランブル 青梗菜の炒め物				
夕食	基本食	ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋甘煮 アスパラソテー					ご飯 白菜と海鮮塩炒め 信田巻 豚と玉ねぎのマスタード和え					ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ 青菜の磯和え 昆布豆					ご飯 豚しゃぶしゃぶ 冬瓜のあんかけ 大葉の酢の物					ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ ちくわともやしのピリ辛炒め アスパラマヨ和え					ご飯 鶏肉じゃが 五目巾着 シルバーサラダ					ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ ツナサラダ ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め				
		10日					11日					12日					13日					14日					15日					16日				

2022年7月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1354	50.8	31.8	214.0	5.7

		日 10日					月 11日					火 12日					水 13日					木 14日					金 15日					土 16日				
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1339	49.4	34.3	211.6	4.8	1413	45.1	42.4	213.4	6.0	1366	52.9	24.5	213.6	5.6	1348	53.4	29.3	219.5	6.6	1389	54.0	37.0	212.1	6.3	1698	62.8	64.9	223.3	5.4	1267	46.6	30.4	202.3	4.8
	基本食	ご飯 小松菜と油揚げの味噌煮 モロヘイヤソテー	ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 いんげんのソテー	ご飯 キャベツとめかぶおかか和え カリフラワーのカレー炒め	ご飯 拌三糸 枝豆と竹輪の玉子とじ	ご飯 キャベツのスープ煮 穴子の酢の物	ご飯 じゃが芋とピーマンのソテー モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 青梗菜と豚の胡椒炒め めかぶの酢の物																												
昼食	基本食	1263	48.3	26.6	210.2	4.9	1304	49.5	31.3	207.9	5.6	1279	48.0	23.9	216.2	5.3	1346	42.7	35.1	218.4	4.7	1573	68.4	33.3	219.5	7.8	1431	56.6	38.7	215.8	4.3	1263	47.0	28.2	208.8	4.9
	基本食	ご飯 さわらの香味焼き 付け合わせ なすとわかめのベロンチーノ風 じゃが芋のミートソース焼き	ご飯 厚揚げの和風麻婆 里芋の味噌かけ ひじきれん根サラダ	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ 大根サラダ 鶏肉と小松菜のホイコーロー	ご飯 豚肉の甘辛炒め かぼちゃのゴママヨ和え 大根のかにあんかけ	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし 白菜と厚揚げの中華炒め	ご飯 スタミナ焼肉丼 洋風玉子とじ ゼリー(オレンジ)	ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ キャベツとじゃこのオイスター炒め 揚げ茄子のおろし和え																												
夕食	基本食	1263	48.3	26.6	210.2	4.9	1304	49.5	31.3	207.9	5.6	1279	48.0	23.9	216.2	5.3	1346	42.7	35.1	218.4	4.7	1573	68.4	33.3	219.5	7.8	1431	56.6	38.7	215.8	4.3	1263	47.0	28.2	208.8	4.9
	基本食	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 ミニロールキャベツ 人参とツナの炒め物	ご飯 さばのカレームニエル 付け合わせ 玉ねぎとベーコンの和風パスタ 白菜とハムのサラダ	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 炊き合わせ エリンギのオイスター炒め	ご飯 たらのみそ漬け焼き 付け合わせ 五目炒り豆腐 わかめとあさりの煮物	ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ 昆布とツナの炒り煮 なすの胡麻和え	ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ ポークチャップ ビーンズサラダ	ご飯 鶏肉のあっさり煮 きのこビーフン 青菜のピーナッツ和え																												
		17日					18日					19日					20日					21日					22日					23日				
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1263	48.3	26.6	210.2	4.9	1304	49.5	31.3	207.9	5.6	1279	48.0	23.9	216.2	5.3	1346	42.7	35.1	218.4	4.7	1573	68.4	33.3	219.5	7.8	1431	56.6	38.7	215.8	4.3	1263	47.0	28.2	208.8	4.9
	基本食	ご飯 白菜の炒め煮 いんげんと豚ミンチの香味炒め	ご飯 かぼちゃのスープ煮 なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 大豆と鶏の煮物 いんげんオリーブ油煮	ご飯 豆と野菜の炒め煮 切干としらす炒め	ご飯 たらこスパゲッティ アスパラガスのマヨ和え	ご飯 玉子と春雨の炒め物 もやしのソテー	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 酢の物																												
昼食	基本食	1263	48.3	26.6	210.2	4.9	1304	49.5	31.3	207.9	5.6	1279	48.0	23.9	216.2	5.3	1346	42.7	35.1	218.4	4.7	1573	68.4	33.3	219.5	7.8	1431	56.6	38.7	215.8	4.3	1263	47.0	28.2	208.8	4.9
	基本食	ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 けんちん煮	ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ ツナと切干の生姜浸し 厚揚げとキャベツの炒め物	ご飯 鶏団子のコンソメ煮 青梗菜の中華和え ビビンバ風	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ かぼちゃの三色金平	ご飯 散らし寿司 鮭のゆかり焼き 付け合わせ プチデザート	ご飯 他人丼 里芋の海苔まぶし ごぼうサラダ	ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー 野菜とさつま揚げの炒め物																												
夕食	基本食	1263	48.3	26.6	210.2	4.9	1304	49.5	31.3	207.9	5.6	1279	48.0	23.9	216.2	5.3	1346	42.7	35.1	218.4	4.7	1573	68.4	33.3	219.5	7.8	1431	56.6	38.7	215.8	4.3	1263	47.0	28.2	208.8	4.9
	基本食	ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー ピーマンの三色金平	ご飯 豚ニラ甘辛炒め ミニポトフ 酢の物	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ 卵のポテトサラダ 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 麻婆春雨 白菜とかにかまのサラダ	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め えびしゅうまい 酢の物	ご飯 さわらの蒲焼 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 ブロッコリーのごまチーズ和え	ご飯 豚とれん根の照り煮 厚揚げの炊き合わせ おくらの梅和え																												
		24日					25日					26日					27日					28日					29日					30日				

2022年7月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1354	50.8	31.8	214.0	5.7

		日 24日					月 25日					火 26日					水 27日					木 28日					金 29日					土 30日				
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1332	49.3	28.8	222.5	5.5	1279	50.8	27.7	203.1	5.5	1390	53.8	30.0	220.3	7.5	1266	44.5	26.5	214.0	5.4	1319	50.7	30.9	217.3	5.2	1327	53.7	22.9	226.3	5.3	1380	49.9	37.6	212.2	5.6
		ご飯	じゃが芋とベーコンのソテー	こんにゃくのピリ辛炒め	ご飯	目玉焼き	きゅうりもみ	ご飯	小松菜のソース炒め	高菜のじゃこ炒め	ご飯	ぜんまいとふきの煮物	おくらとめかぶおかか和え	ご飯	スパゲッティナポリタン	マセドアンサラダ	ご飯	鶏肉と玉ねぎの旨煮	大豆サラダ	ご飯	鶏肉と玉ねぎの旨煮	大豆サラダ	ご飯	鶏肉と玉ねぎの旨煮	大豆サラダ	ご飯	鶏肉と玉ねぎの旨煮	大豆サラダ	ご飯	竹輪とたけのこ煮	豆苗の塩昆布ナムル					
	昼食	基本食	ご飯	あじのみりん焼き	付け合わせ	うなぎと厚揚げの煮物	ほうれん草の中華炒め	ご飯	鶏と里芋のごま風味煮	ブロッコリーオイスター炒め	もやしのチャンプルー	ご飯	冷やし豚しゃぶうどん	ツナじゃがサラダ	バナナ	枝豆ご飯	根菜とひき肉のしぐれ煮	塩麹かぼちゃの煮物	小松菜と厚揚げのカレー煮	ご飯	牛肉しぐれ煮	大根の味噌かけ	青菜とあさりのソテー	ご飯	たらのパター醤油焼き	付け合わせ	ひじきの煮物	チャウダー	ご飯	豚肉と春雨のピリ辛炒め	玉子焼き	じゃが芋と切干の煮物				
夕食	基本食	ご飯	ハンバーグステーキ	付け合わせ	切干大根とキャベツのコンソメ煮	エリンギのたらこ炒め	ご飯	かれのい漬け焼き	付け合わせ	イタリア風大根サラダ	竹輪とこんにゃくの炒め煮	ご飯	親子煮	炊き合わせ	ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯	クロメヌケの照り焼き	付け合わせ	ベーコンと茄子のトマト炒め	青菜のナムル	ご飯	擬製豆腐	白菜と豚肉オイスター炒め	おろし和え	ご飯	酢豚風	かぼちゃの南蛮煮	えのきの生姜和え	ご飯	ぶりの柚子風味照り焼き	付け合わせ	ピーマン炒め	みつばのマヨネーズ和え			
		31日																																		
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																														
		1387	53.0	29.3	210.5	6.0																														
朝食	基本食	ご飯	もやしとひき肉甜麺醬炒め	エリンギとピーマンの金平風																																
	昼食	基本食	ご飯	ほきの磯部焼き	付け合わせ	なすのオランダ煮	高野とかにカマの煮物																													
	夕食	基本食	ご飯	鶏肉マスタードソテー	エビ団子のキムチチゲ	おくらと昆布のゴマ和え																														