



# 2021年7月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1463	54.2	35.9	218.5	6.1

		日					月					火					水					木					金					土				
		11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1345	42.3	34.3	210.1	4.6	1675	76.5	43.5	225.7	8.3	1468	57.4	40.0	210.0	5.3	1396	49.7	31.9	216.5	5.4	1445	53.8	32.7	222.5	5.2	1567	46.0	49.6	223.5	4.1	1389	54.9	32.1	210.0	6.2
		ご飯 きのこのクリーム煮 白菜とハムのサラダ	ご飯 鶏肉と小松菜のホイコーロー エリンギのオイスター炒め	ご飯 かぼちゃのゴママヨ和え わかめとあさりの煮物	ご飯 青梗菜とじゃこの煮びたし なすの胡麻和え	ご飯 洋風炒り豆腐 ビーンズサラダ	ご飯 キャベツと竹輪の煮浸し 青菜のピーナッツ和え	ご飯 けんちん煮 カリフラワーと卵のサラダ	昼食	基本食	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 炊き合わせ キャベツとめかぶおかか和え	散らし寿司 鮭の西京焼き 卵豆腐	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き ポークチャップ かにの玉子とじ	ご飯 白菜と海鮮塩炒め 里芋の柚子味噌煮 なすのひき肉炒め	ご飯 さわらのしそごま焼き きのこビーフン なすの味噌炒め	ご飯 牛肉と野菜の中華炒め さつま芋のレモン煮 白菜の炒め煮	ご飯 かれのい幽庵焼き かぼちゃのマーボー風 野菜のクリーム煮	夕食	基本食	ご飯 オムレツきのこソース 大根サラダ カリフラワーのカレー炒め	ご飯 豚の鉄板焼き 大根のかにあんかけ 枝豆と竹輪の玉子とじ	ご飯 さばの塩焼き 白菜と厚揚げの中華炒め にら卵炒め	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き あさりのトマトパスタ モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 つくねのあんかけ ほうれん草の菜種和え えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 太刀魚のマスタード焼き スパゲッティサラダ いんげんと豚ミンチの香味炒め	ご飯 豚肉のおろし煮 玉子焼き わかめと白菜のゴマ炒め										
		18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1440	50.4	34.2	220.2	5.4	1406	51.4	32.0	219.2	5.1	1589	63.9	34.1	229.2	11.3	1435	52.9	34.3	216.9	5.2	1499	56.1	44.0	209.4	5.6	1340	51.7	20.9	213.6	5.3	1401	55.8	36.1	204.7	5.3
		ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 ピーマンの三色金平	ご飯 青梗菜の中華和え 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 かぼちゃの三色金平 白菜とかにかまのサラダ	ご飯 絹さやの卵とじ 酢の物	ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め ブロッコリーのごまチーズ和え	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 おくらの梅和え	豆腐のチャンプルー きのこ豆苗の塩麹炒め	昼食	基本食	ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 大豆と鶏の煮物 卵のポテトサラダ	ご飯 チキンソテーオニオンソース エビとれんこんのハーブ炒め キャベツとじゃが芋の炒め物	冷やし豚しゃぶうどん 昆布とツナの炒り煮 ごぼうとひき肉の金平風	ご飯 豚肉の五目うま煮 塩麹かぼちゃの煮物 玉子と春雨の炒め物	ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き ブロッコリーポテト もやしのごま浸し	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 カリフラワーコンソメ煮 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め	ご飯 鶏と厚揚げにんにく炒め 大根の照り煮 タラモサラダ	ご飯 メルルーサのトマトソース あさり入り炒め煮 切干大根のおかず炒め	夕食	基本食	ご飯 たらの香り焼き ビビンバ風 いんげんオリーブ油煮	ご飯 厚揚げともやしの炒め物 竹輪とたけのこ煮 切干大根の炒め煮	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 えびしゅうまい アスパラガスのごまマヨ和え	ご飯 豚の卵とじ 豆腐のふわふわ枝豆 酢の物	ご飯 豚の卵とじ 豆腐のふわふわ枝豆 酢の物	ご飯 メバルの煮付け ほうれん草の中華炒め キャベツの甘酢	ご飯 鶏の生姜照り焼き ほうれん草のオムレツ もやしのソテー									

## 2021年7月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1463	54.2	35.9	218.5	6.1

		日 25日					月 26日					火 27日					水 28日					木 29日					金 30日					土 31日						
		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	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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩		
朝食	基本食	1640	57.7	50.8	224.8	6.4	1385	56.3	28.4	216.3	5.7	1368	53.1	31.5	208.5	4.7	1625	57.5	50.1	226.8	6.1	1515	56.1	40.1	221.1	5.8	1519	56.6	42.1	214.1	5.4	1426	55.0	35.4	210.0	5.6		
		ご飯 なすときのこの炒め物 竹輪とこんにゃくの金平風	ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 深川煮 青菜のナムル	ご飯 豆と野菜の炒め煮 昆布の佃煮	ご飯 ひじきの煮物 えのきの酢の物	ご飯 洋風玉子とじ みつばのマヨネーズ和え	ご飯 おくらと昆布のゴマ和え																														
昼食	基本食	ご飯 他人井 炊き合わせ 小松菜のソース炒め	ご飯 あじのオイスター照り焼き きのこことじゃが芋のソテー キャベツの白味噌炒め	ご飯 オムレツミートソース 自家製豆腐 白菜と豚肉オイスター炒め	ご飯 チキンのマスタード焼き うなぎとなす炒め物 かぼちゃの南蛮煮	ゆかりごはん 豚しゃぶのゴマだれかけ 厚揚げのくず煮 みつばのマヨネーズ和え	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ もやしとひき肉甜麺醬炒め 炒り鶏	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 五目煮豆 白菜の中華スープ煮																														
夕食	基本食	ご飯 擬製豆腐 ツナじゃがサラダ なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 ごま味噌肉じゃが 厚揚げのおろし煮 おくらとめかぶおかか和え	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 青梗菜と豚の胡椒炒め マセドアンサラダ	ご飯 高野の和風麻婆 エビ団子のキムチチゲ 大豆サラダ	ご飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋とベーコンのソテー きゅうりと油あげのなます	ご飯 豚のねぎ塩 高野の煮合せ エリンギとピーマンの金平風	ご飯 さばの梅醬油煮 小松菜としめじの炒めもの 洋風切り干し大根																														