

月間献立表

2024年7月

社会福祉法人 和光会 地域密着型介護老人福祉施設なごみ

				ご飯・お粥ともにユニット	すべて厨房炊飯	ご飯のみ厨房	
区分	07/01(月)	07/02(火)	07/03(水)	07/04(木)	07/05(金)	07/06(土)	07/07(日)
朝食	ご飯 ★しめじの味噌汁 ○こうや豆腐の煮物 とりそぼろ しょうゆ味 ★豆乳バナナ	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 ○赤魚の西京焼き ★小松菜としらすのおかか和え 牛乳	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ふわふわとろつくね(照焼だれ) ★ブロッコリーサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー	ご飯 あざりとわかめの味噌汁 ○さくらしゅうまい ○小松菜のお浸し ヤクルト	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ブロッコリーのなめ茸和え 野菜ジュース	豆乳ロールパン ほたてと野菜スープ ポテト入りミートローフ ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 なすの味噌汁 さばの塩焼き 金時豆の甘煮 Caヨーグルト
昼食	ご飯 かき卵スープ エビフライ ナポリタンスパゲッティ もやしのナムル りんごヨーグルト	ご飯 レタスとコーンのスープ ハンバーグ おろしポン酢添え きざみ昆布と竹輪の煮物 かぼちゃと枝豆のサラダ あんず	ご飯 茶そばのすまし汁 ★さばの揚げ煮 ★南瓜のレモン煮 きゅうりの梅塩昆布和え ★マンゴー	山菜おろしそば(冷) ★大豆とじゃこ入りかき揚げ 金平ごぼう メロンムース	★麦ごはん かき卵スープ ★麻婆豆腐 春雨サラダ ★キウイフルーツ	オムハヤシライス カリフラワーとエビのスープ ★さつまいもと枝豆のサラダ カルピスゼリー	【七夕】ちらし寿司 そうめん汁 はんぺんの磯辺揚げ モロヘイヤとささみのポン酢和え 七夕ゼリー
間食	レモンケーキ	もみじ饅頭	やわらかおかき (のり塩)	(AB)とけないアイス (パニラ)	抹茶ワッフル	お菓子	しっとりプチケーキ
夕食	ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★さばじゃが なめたけおろし	★またけの味噌汁 白身魚のムニエル タルタルソース 野菜のコンソメ煮 ★菜の花の白和え	なめこの味噌汁 ★親子煮 ★小松菜と厚揚げの煮浸し たらもサラダ	豆腐と油揚げの味噌汁 牛肉と野菜の春雨チャプチェ 高野豆腐ときのこの含め煮 カリフラワーの卵和え	★チンゲン菜と椎茸の味噌汁 豚肉と卵の炒め物 筑前煮 ★トマトとくらの和え物	★豆腐と水菜の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き じゃがいもの土佐煮 おくらとわかめの和え物	沢煮椀 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物★ ★ごまつなの菜種和え
合計	工:1530 蛋:55.6 塩:8.2	工:1541 蛋:65.4 塩:7.3	工:1526 蛋:56.5 塩:7.7	工:1527 蛋:54.7 塩:10.3	工:1522 蛋:52 塩:7.2	工:1663 蛋:61.2 塩:10.1	工:1489 蛋:68.7 塩:8.7
区分	07/08(月)	07/09(火)	07/10(水)	07/11(木)	07/12(金)	07/13(土)	07/14(日)
朝食	ご飯 ★しめじの味噌汁 ★○いわしの梅煮 ささげのごま和え ★豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム えびとセロリのスープ スクランブルエッグ さつまいもとベーコンのサラダ 飲むヨーグルト	★エリンギの味噌汁 こんがり焼きつくね 梅干し 豆乳飲料 バナナ	スフレパン 白菜とエビのスープ 茹でウインナー ○マカロニサラダ いなさ牛乳	★わかめとえきの味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ★ほうれん草のなめ茸和え ヤクルト	豆乳ロールパン(レーズン) コーンスープ ★ほうれん草オムレツ 粉ふき芋と温野菜 コーヒー牛乳	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 ○いわしのかつお煮 ★○昆布豆 Caヨーグルト
昼食	焼きそば 豆苗中華スープ 卵豆腐 ももヨーグルト	わかめごはん あざりのすまし汁 さわらの塩野菜あんかけ 切干大根の旨煮 ○うぐいす豆	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしソースかけ じゃがいもの土佐煮 アスパラとにんじんの白和え ぶどう	★赤だし かじきのフリッター 里芋のごま煮 きゅうりの塩昆布和え ★マンゴー	★玉ねぎの味噌汁 さわらの香味焼き 揚げ茄子の肉味噌あんかけ 切干大根サラダ ★甘夏みかん	★あざりごはん たけのこのすまし汁 赤魚の西京焼き おくらとザーサイ和え メロンゼリー	★ふわ玉豆苗スープ ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース 炒り鶏 フルーツポンチ
間食	ドームケーキ カスタード	水ようかん	クレープ(バナナ)	かぼちゃパバロア	エクレア	(AB)とけないアイス (抹茶)	人形焼き (こしあん)
夕食	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ★鮭のにんにく味噌漬け焼き ★がんもの含め煮 ひじきとささみのマヨサラダ	★またけとみつばのすまし汁 鶏肉のカレー焼き ★炒り豆腐 もやしと貝割大根のナムル	さんまのひつまぶし風ごはん 豆腐のすまし汁 白身魚の青のりピカタ たけのことだんごの煮物 ゴーヤのツナ和え	★じゃがいもの味噌汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ★ひじきと大豆の煮物 ねばねば野菜サラダ	★とうろ昆布のすまし汁 豚肉の生姜焼き (非常食)さつま芋レモン煮 ★チンゲン菜のささみ和え	★またけの味噌汁 牛丼風煮 ★かぼちゃの甘煮 ★青菜とかにかまのポン酢和え	★チンゲン菜のすまし汁 ★さばの香り味噌焼き ★卵の花の炒り煮 茄子と菜味の冷やしサラダ
合計	工:1445 蛋:62 塩:8	工:1425 蛋:58 塩:8.8	工:1538 蛋:67.6 塩:9.1	工:1541 蛋:61.1 塩:9	工:1540 蛋:52.2 塩:6.5	工:1446 蛋:52.3 塩:9.2	工:1483 蛋:61.9 塩:6.6
区分	07/15(月)	07/16(火)	07/17(水)	07/18(木)	07/19(金)	07/20(土)	07/21(日)
朝食	ご飯 しめじと小松菜の味噌汁 ★○いこみ高野の煮つけ(卵) のりの佃煮 ★豆乳飲料 バナナ	食パン・ジャム キャベツのスープ ★Caオムレツ ポパイサラダ 牛乳	★たまねぎと油揚げの味噌汁 ★○納豆 ★ほうれん草えのきソテー 野菜ジュース	★なすの味噌汁 ○野菜チキンボールの甘辛煮 ○★小松菜と椎茸のじゃこナムル いなさ牛乳	★エリンギとわかめの味噌汁 ○えびシウマイ 梅干し Caヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ ★洋風たまご焼き ★にんじんサラダ コーヒー牛乳	★えきの味噌汁 ○ほっけのみりん焼き ○京風うの花 ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	【海の日】シーフードカレー シャキッと肉団子 トマトサラダ ブルーベリー豆乳グルト	三色丼 なめこの味噌汁 ミニ野菜コックレ ツナときゅうりの辛子和え マスカットみかんゼリー	★水菜と椎茸の味噌汁 彩り酢鶏 焼きぎょうざ 春雨サラダ ★キウイフルーツ	梅しおろしうどん(冷) 干草焼き ブロッコリーのたらこ和え フルーツ豆乳グルト	★エビピラフ ズッキーニとトマトのスープ ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん レタスとツナのサラダ すいか	★しめじと水菜の味噌汁 ★ポークチャップ 切干大根の旨煮 豆乳マンゴープリン	★茶そばのすまし汁 ★鯖の味噌煮 ★かぼちゃと枝豆のサラダ いちごブルーチェ
間食	しっとり抹茶ケーキ おから入り	和菓子 (水まんじゅう)	Ca入りプリン	クリームコンフェ	(HM)きな粉蒸しパン	(AB)とけないアイス (チョコ)	お菓子
夕食	★なめこの青菜の味噌汁 ★鮭の甘醤油焼き (非常食)金平ごぼう ★モロヘイヤのポン酢和え	白玉麩と椎茸のすまし汁 ★さばの真身焼き 人参しりり ブロッコリー梅おかかマヨ	★あざりのすまし汁 ★アジの粕漬け焼 ★卵の花煮 茄子のさっぱりあえ	★麦ごはん けんちん汁 豚肉とズッキーニの味噌炒め ひじきとあざりの煮物 とろろ	★もやしとわかめの味噌汁 蒸し鶏のおろしレモンソース ★五目煮豆 和風ポテトサラダ	★またけのすまし汁 かれいのムニエル 黒ごまソース ピーマンのカラフル炒め 揚げだし茄子	★ほたてと小松菜のスープ ★親子煮 (非常食)さつま芋レモン煮 ★ほうれん草としらすのおかか和え
合計	工:1425 蛋:51.7 塩:8.4	工:1435 蛋:59.1 塩:8.4	工:1458 蛋:63.7 塩:8.2	工:1402 蛋:55.5 塩:9.9	工:1475 蛋:56.1 塩:8	工:1546 蛋:52 塩:8.3	工:1428 蛋:62.1 塩:6.8
区分	07/22(月)	07/23(火)	07/24(水)	07/25(木)	07/26(金)	07/27(土)	07/28(日)
朝食	★またけの味噌汁 ★○いわしの煮炊き(うめ味) おくらのおぼろ和え Caヨーグルト	食パン・ジャム ★パンクンスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ コーヒー牛乳	★わかめとしめじの味噌汁 ★○にんじんの甘露煮 ○おくらとそぼろあん いなさヨーグルト	豆乳ロールパン(豆) ほたてと小松菜のスープ ★ベーコンスクランブル ○ポテトサラダ いなさ牛乳	★あざりと貝割大根の味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ★小松菜としらすのおかか和え 野菜ジュース	レーズンパン コーンスープ ほうれん草オムレツ ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 飲むヨーグルト	★チンゲン菜とわかめの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 元気ヨーグルト
昼食	★もやし中華スープ ハンバーグ きのごソースかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ★甘夏みかん	春雨と青菜のスープ 青椒牛肉絲風 アスパラ入りジャーマンポテト みつばとにんじんの白和え マスカットゼリー	【土用の丑】うな丼 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 金時豆の甘煮 なすの和風ナムル メロン	ゆかりご飯 なめこの味噌汁 スパニッシュオムレツ 炒り鶏 バナナ	冷やし中華 肉しゅうまい ほうれん草とささみのごま和え 杏仁豆腐	★油揚げと長ねぎの味噌汁 かれいの煮つけ 冬瓜と豚バラの煮物 メロンゼリー	★あざりの味噌汁 豚肉の味噌炒め とろろ ★ブロッコリーとツナのマヨサラダ
間食	焼きドーナツ 豆乳	どら焼き	たご焼き	あずきの蒸しパン	いちごシュークリーム	今川焼き(クリーム)	抹茶ようかん
夕食	★じゃが芋の味噌汁 ★タンドリーチキン 糸こんにゃくとピーマンの炒り煮 ★ほうれん草の菜種和え	★豚汁 赤魚の煮つけ (非常食)金平ごぼう スパゲッティサラダ	★かぼちゃの味噌汁 ★擬製豆腐 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め かぼちゃとレーズンのサラダ	★なすとわかめの味噌汁 かじきの照焼き ★ほうれん草とベーコンのソテー ★ひじきとささみのマヨサラダ	★トマトと水菜の味噌汁 鮭の甘醤油焼き ★南瓜の煮物 ★ピーマンのカラフルサラダ	★じゃが芋の味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ焼 厚揚げときのこの煮物 おくらと長芋のねばとろ和え	★豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き (非常食)金平ごぼう 菜の花入り白和え
合計	工:1375 蛋:57.4 塩:7.3	工:1660 蛋:58.2 塩:7.1	工:1617 蛋:71.3 塩:9.3	工:1496 蛋:58.9 塩:9	工:1404 蛋:57.6 塩:8	工:1516 蛋:64.2 塩:8.3	工:1471 蛋:61.6 塩:6.9
区分	07/29(月)	07/30(火)	07/31(水)	<h2 style="text-align: center;">7月の行事予定</h2> <ul style="list-style-type: none"> ・7/7 七夕 ちらし寿司・そうめん汁・七夕ゼリー ・7/10 海の日 シーフードカレー ・7/24 土用の丑 うな丼 <p style="text-align: center;">※仕入れ・在庫状況により、献立が変更になる場合があります</p>			
朝食	★またけの味噌汁 白はんぺんと野菜の卵とじ 梅干し 豆乳飲料 麦芽コーヒー	★またけと青菜の味噌汁 ○鶏肉やわか煮 ★○小松菜のお浸し いなさ牛乳	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ふわふわとろつくね(照焼だれ) ★ほうれん草えのきソテー オレンジジュース				
昼食	★トマトの炊き込みご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★さばの塩焼き 厚揚げときのこの煮物 すいか	なめこおろしそば(冷) はんぺんの磯辺揚げ 冷奴 いちごゼリー ダイス	★ご飯 あざりとわかめの味噌汁 牛丼風煮 さつまいもサラダ ブルーベリー豆乳グルト				
間食	かぼちゃパバロア	お菓子	(AB)とけないアイス (パニラ)				
夕食	★とろろ昆布と豆腐のすまし汁 鶏肉のにんにくみそ漬け焼き キャベツとウインナーの塩炒め ★ポパイサラダ	★わかめとえきの味噌汁 冷しゃぶ じゃがいもの土佐煮 ひじきとささみのマヨサラダ	★かぼちゃの味噌汁 かれいの菜種焼き 冬瓜と豚バラの煮物 モロヘイヤのポン酢和え				
合計	工:1499 蛋:68.1 塩:10.1	工:1369 蛋:62.9 塩:9.6	工:1521 蛋:59.9 塩:8.4				

