



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

曜日 日付	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝		ミルクパン・ジャム ボロニアソーセージ ほうれん草と豚肉のカレー煮 豆乳飲料紅茶	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしの白ごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	豆乳ロールパン(りんごチップ) 照り焼き風肉団子 豆と鶏肉の煮物 中華スープ	ごはん ブレンオムレツ(クリームソース) かぼちゃの香味ドレッシング 味噌汁(じゃがいも・えのき)	食パン・ジャム チキンピカタ クラムチャウダー 豆乳飲料麦芽コーヒー	ごはん だし巻き卵 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)
昼		たこ飯 さばの塩焼き キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのおから和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メンチカツ・フライ(マスタード・タルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 アスパラの梅かつお和え 味噌汁(大根) 白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根) 白味噌仕立て	ビビンバ かにシューマイ 味噌汁(里芋・もやし) マンゴー缶	ごはん 白身魚の生姜煮 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草のバニラドレッシング 味噌汁(白菜・竹輪) いりこ風味
お		ほちみつレモンゼリー	黒糖ソフトマフィン	冷やししろご(あられ)	ババロア(紅茶風味)	マドレーヌ(バニラ風味)	あんシュー(栗あん)
タ	セタの行事食のそうめんは、奈良時代に中国から伝わった風習です。小麦粉は毒を消すという言い伝えから健康祈願とする説や、そうめんを織姫が使う糸に見立てて芸事が上手になりますようにと願い食べる説があるそうです。	ごはん 豚肉の香味炒め いわしつみれの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け たけのこと豚肉の炒り煮 白菜としいたけの味噌煮和え 味噌汁(絹揚げ) いりこ風味	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとちくわの塩麴ドレッシング すまし汁(大根菜・白ねぎ)	ごはん 油淋鶏(ユウリンチー) ひじきと油揚げの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) 洋なし缶	ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・椎茸)	ごはん 豚肉の和風炒め ごぼうと鶏肉の炒り煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)
計		エネ:1503kcal 蛋白:64.8g 脂質:58.1g 食塩:7.52g	エネ:1536kcal 蛋白:57.0g 脂質:48.4g 食塩:6.77g	エネ:1494kcal 蛋白:64.8g 脂質:35.6g 食塩:6.18g	エネ:1572kcal 蛋白:50.8g 脂質:56.2g 食塩:8.85g	エネ:1460kcal 蛋白:50.2g 脂質:48.1g 食塩:6.81g	エネ:1490kcal 蛋白:67.0g 脂質:43.7g 食塩:6.48g
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 豆乳飲料バナナ	チキングラタンパン 千草焼き 白菜と豚肉の煮物 コンソメスープ	ごはん ポテトミンチ巻き かぼちゃとちくわのごまドレッシング 味噌汁(あさり・油揚げ)	豆乳ロールパン・ジャム 鶏つまみれ しろなとウィンナーの豆乳煮 中華スープ	ごはん 磯巻き卵 チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(里芋・人参)	コッペパン・ジャム かぼちゃとコーンの香味ドレッシング キャベツと鶏肉のカレー煮 フルーツ(バナナ) 豆乳飲料紅茶	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(あさり・椎茸)
昼	稲荷寿司 セタソーメン 切干大根と豚肉の煮物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとコーンの和風ドレッシング 赤だし(もやし・しいたけ)	サラダ寿司 絹揚げの煮物 大根の和え物 味噌汁(白菜) 白味噌仕立て	夏野菜カレー キャベツの洋風お浸し 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん さけの照り焼き いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根菜・ちくわ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(油揚げ) いりこ風味 フルーツ(パイン缶・白桃缶)
お	ミルクプリン(あんずソース)	抹茶ソフトケーキ	酒まんじゅう	いしやきいもと桃山	カフェマドレーヌ	黒糖まんじゅう(白あん)	ワッフル
タ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ さくら漬	ごはん いわしの山椒煮 小松菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁	ごはん レモンチキン ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん ぶりの香味焼き 手作り味噌きごま豆腐 ブロッコリーのりんごドレッシング和え 味噌汁(大根・大根菜)	ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え すまし汁(花麴)	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(醤油) ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(白菜) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーとバニラのスローサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)
計	エネ:1503kcal 蛋白:57.9g 脂質:38.0g 食塩:7.05g	エネ:1502kcal 蛋白:55.3g 脂質:50.7g 食塩:6.90g	エネ:1541kcal 蛋白:55.4g 脂質:41.7g 食塩:6.49g	エネ:1481kcal 蛋白:51.1g 脂質:46.7g 食塩:5.34g	エネ:1546kcal 蛋白:57.7g 脂質:52.8g 食塩:5.93g	エネ:1349kcal 蛋白:58.8g 脂質:39.4g 食塩:5.53g	エネ:1521kcal 蛋白:64.0g 脂質:42.0g 食塩:6.67g
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん クリームチキン チンゲン菜の味噌煮和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	抹茶粒あんぱん うまい菜とベーコンのソテー もやしと椎茸の塩ごま和え まきばの空牛乳	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 納豆 味噌汁(キャベツ・あさり)	豆乳ロールパン・ジャム かぼちゃのホットマッシュ いんげんと鶏肉のトマト煮 コーンスープ	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根と大根菜の豆乳和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	食パン・ジャム ほうれん草オムレツ 白菜となめこの味噌煮和え 中華スープ 特製もじゅース	ごはん 揚げ豆腐 アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(大根・白ねぎ)
昼	ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	親子丼 金平ごぼう 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(ほうれん草) 白味噌仕立て 手作りぶどうゼリー	お好み焼き(豚肉) 絹揚げの煮物 もやしの塩麴ドレッシング 味噌汁(大根・人参)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(じゃが芋) 麦白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	うな丼 れんこんとちくわの金平 赤だし(キャベツ・油揚げ) 胡瓜の浅漬	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 冬瓜の炒め煮 キャベツとコーンの和風ドレッシング すまし汁(人参・しめじ)
お	あんシュー(よもぎあん)	フルーツムース	スイートポテト	いちごミルクプリン(ホイップ 添え)	みるくまんじゅう(白あん)	フィナンシェ(ブレン)	黒糖まんじゅう(こしあん)
タ	ごはん 回鍋肉 大豆とこんにゃくの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白ねぎ・竹輪)	ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜と平天のわさび和え すまし汁(小松菜・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(おくら・麴) いりこ風味 のり佃煮	ごはん 鶏肉のやわらか煮 豚肉とパプリカの炒め物 ブロッコリーと竹輪の洋風お浸し 味噌汁(大根・大根菜)	ごはん 林檎の香草焼き(バニラソース) 金時豆煮 チンゲン菜と平天のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(ごぼう・わかめ) ミルク寒天のマヨソースかけ	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとニラの和え物 味噌汁(白菜) いりこ風味
計	エネ:1510kcal 蛋白:63.8g 脂質:43.4g 食塩:6.57g	エネ:1519kcal 蛋白:66.0g 脂質:45.8g 食塩:6.75g	エネ:1521kcal 蛋白:61.9g 脂質:41.7g 食塩:5.65g	エネ:1436kcal 蛋白:58.4g 脂質:61.6g 食塩:7.77g	エネ:1538kcal 蛋白:57.4g 脂質:34.3g 食塩:6.25g	エネ:1329kcal 蛋白:45.9g 脂質:49.4g 食塩:5.68g	エネ:1537kcal 蛋白:52.1g 脂質:47.1g 食塩:6.46g
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 野菜ミンチ巻き 小松菜のおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	コーヒークリームパン 洋風だし巻き卵 白菜と鶏肉の煮物 コーンスープ	ごはん ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麴ドレッシング 味噌汁(ほうれん草・あさり)	豆乳ロールパン(豆) 鶏つまみれの煮物 大根とちくわの香味ドレッシング 中華スープ 特製オレンジジュース	ごはん ミートオムレツ チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	スフレ食パン・ジャム ほうれん草とウィンナーのソテー 豆と豚肉の洋風煮 フルーツ(バナナ) 豆乳麦芽コーヒー	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 大根とバブリカの和風ドレッシング 味噌汁(油揚げ・人参)
昼	ごはん 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) 枝豆がんもの煮物 味噌汁(もやし・大根菜) みかん缶	ごはん 豚大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのアイランド和え すまし汁(小松菜・人参)	ごはん チキン南蛮(レモンタルソース) 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・椎茸)	ごはん 白身魚の味噌煮 れんこんと平天の金平 いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(豆腐)	チキンカレー ブロッコリーと油揚げの白ごま和え フルーツ(スイカ)	ごはん 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(とろろ昆布・花麴)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) キャベツと平天の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
お	ハリーハウントケーキ(フルーベリー)	アセロラゼリー	みるくまんじゅう(抹茶)	パウムクーヘン	もちりりたい焼きクリーム	あんシュー(こしあん)	チョコマドレーヌ
タ	ごはん コロッケ(中濃ソース) ひじきとちくわの煮物 いんげんのバジルドレッシング 味噌汁(絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん さばの南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(なす) マンゴー缶	ごはん さわらの生姜煮 卵の花 おからのとろろ和え 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ) 白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん あじの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 かぼちゃとコーンのレンドレッシング 味噌汁(もやし) いりこ風味	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め えびシューマイ キャベツと竹輪の大葉ドレッシング 味噌汁(里芋・しめじ)	ごはん ホキの揚げ浸し じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)
計	エネ:1603kcal 蛋白:52.6g 脂質:51.9g 食塩:6.07g	エネ:1475kcal 蛋白:57.3g 脂質:55.7g 食塩:6.08g	エネ:1610kcal 蛋白:56.9g 脂質:49.7g 食塩:6.66g	エネ:1451kcal 蛋白:50.1g 脂質:44.0g 食塩:5.29g	エネ:1543kcal 蛋白:60.5g 脂質:42.0g 食塩:5.79g	エネ:1494kcal 蛋白:57.5g 脂質:44.9g 食塩:6.23g	エネ:1558kcal 蛋白:60.9g 脂質:45.5g 食塩:6.36g
日付	28	29	30	31			
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの麺かき和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	蒸しパン かに玉 いんげんとコーンのバジルドレッシング まきばの空牛乳	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	豆乳ロールパン・ジャム ブレンオムレツ(トマトソース) いんげんと豚肉の煮物 中華スープ	7月19日(土)昼食 うな丼	7月21日(月)昼食 銀ひらすのグリル (地中海風ソース)	7月30日(水)昼食 茄子のよごし [富山県郷土料理]
昼	ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き うまい菜のごまドレッシング 味噌汁(里芋・白菜) 白味噌仕立て	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(デラウェア)	ごはん ホッケの塩麴焼き 茄子のよごし[富山県郷土料理] 白菜のお浸し すまし汁(豆腐)	きつねそば キャベツとウィンナーの炒め物 ポテトサラダ			
お	おかしなバナナ	Ca入りプリン	豆乳かすてら	あんシュー(いちごあん)	土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは江戸時代に始まったと言われています。丑の日に「う」が付く食べ物を食べると縁起が良いとされ、うの付く食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。	海の日とは「海の記念日」と呼ばれ昭和10年代からあります。海の日には海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を祝う日となっています。海の日メニューはトマトベースの地中海風ソースを使用したホキのグリルです。海の日にぴったりなメニューです。	茄子のよごしは、富山県西部の地域で日常的に食べられている一品です。「よごし」は、茹でた野菜を細かく刻み味噌と和えて炒めたもので、夜に作り置きをして翌朝食べる事から「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったと言われています。
タ	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 冷やし冬瓜 コンソメスープ(ウィンナー・和り)	ごはん 揚げ豆腐 しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(大根菜) いりこ風味	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) 白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ			
計	エネ:1557kcal 蛋白:67.2g 脂質:39.3g 食塩:6.03g	エネ:1561kcal 蛋白:50.2g 脂質:50.2g 食塩:7.24g	エネ:1526kcal 蛋白:53.5g 脂質:46.5g 食塩:6.64g	エネ:1266kcal 蛋白:51.9g 脂質:44.8g 食塩:7.39g			