

7 月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



SHIP HEALTHCARE FOOD

				7 月 1 日 水	7 月 2 日 木	7 月 3 日 金	7 月 4 日 土
朝食				ご飯 味噌汁・味付海苔 さつま揚げ炒め いんげんの和え物 ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉詰めいなり 大根とツナの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム チーズオムレツ ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 厚揚げのそぼろあんかけ もやしの塩昆布和え ヨーグルト フルーツ
昼食				焼きうどん さつま芋レン煮 清汁 フルーツ	鶏肉の玉葱ソース ひじき煮 ぜんまいのナムル 味噌汁 フルーツ	カレーライス 漬物 フレッシュサラダ スープ フルーツ	ご飯 フリの照り焼き 半片の詰め煮 アスパラの明太マヨ和え 清汁 フルーツ
間食				マンゴープリン	厚切りチョコバウム	あんみつ	フルーチェ(いちご)
夕食				ご飯 ほっけの塩焼焼き 真砂炒め 辛子マヨ和え 味噌汁 煮豆	ご飯 マスの生姜焼き 茄子の甘辛味噌炒め 白菜と胡瓜の和え物 清汁 漬物	ご飯 鶏のさっぱり煮 南瓜の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 和風ハンバーグ かぶの白だし煮 海藻サラダ 味噌汁 煮豆
熱量				1471 kcal	1596 kcal	1465 kcal	1556 kcal
蛋白				45.4 g	58.9 g	51.7 g	54.5 g
塩分				7.6 g	8.3 g	8.2 g	8.2 g
	7 月 5 日 日	7 月 6 日 月	7 月 7 日 火	7 月 8 日 水	7 月 9 日 木	7 月 10 日 金	7 月 11 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 鶏肉と里芋の煮物 ピーンズサラダ ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 アスパラの和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ワインナーとほうれん草のソテー マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 大根のそぼろ煮 青菜としらすの和え物 ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 竹輪と野菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム 目玉焼き ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 ヨーグルト フルーツ
昼食	赤魚のみりん漬焼き 春雨のあっさり煮 長いもの和え物 味噌汁 フルーツ	豚肉のにんにく醤油焼き 刻み昆布とさつま芋の煮物 ブロッコリー和風サラダ 味噌汁 フルーツ	＊＊七夕膳＊＊ 七夕煮め 海老天・ふん・かき揚げ 冬瓜カニあんかけ めかぶ奴 フルーツ	ご飯 鶏の南部焼き キャベツとハムの炒め物 モロヘイヤのお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 豚すき ぜんまいの炒り煮 キャベツのわさび和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 魚河岸揚げ煮 カリフラワーのお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 豚の照り焼き 里芋の胡麻和え煮 春雨の中華和え 清汁 フルーツ
間食	ドームケーキ(カスタード)	抹茶ゼリー	人形焼き	しとりプチケーキ	チーズヨーグルトケーキ	もみじ饅頭(クリーム)	グレープゼリー
夕食	ご飯 五目卵焼き 車麩と大根の煮物 青菜のお浸し 清汁 浅漬け	ご飯 カレーの香味焼き ビーフソテー 白菜と竹輪の生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの塩焼焼き ごぼうの山椒風味 もやしとツナのポン酢和え 味噌汁 佃煮	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 海老シューマイ かぶと茗荷のさっぱり和え 味噌汁 漬物	ご飯 マスの煮付け うの花 青菜の海苔和え 清汁 漬物	ご飯 海老団子甘酢あんかけ 切干の白だし風味 白菜の和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 切干の白だし風味 オクラのなめ茸和え 味噌汁 煮豆
熱量	1535 kcal	1593 kcal	1503 kcal	1478 kcal	1543 kcal	1524 kcal	1517 kcal
蛋白	58.6 g	55.4 g	51.1 g	52 g	63.9 g	49.7 g	56.2 g
塩分	7.8 g	8.4 g	7.8 g	8.1 g	8.3 g	8.3 g	8.4 g
	7 月 12 日 日	7 月 13 日 月	7 月 14 日 火	7 月 15 日 水	7 月 16 日 木	7 月 17 日 金	7 月 18 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 ミートボールオニオンソース 白菜の生姜和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ がんもと野菜の煮物 もやしのごま酢和え 牛乳 フルーツ	パン コーンスープ・ジャム オムレツ カリフラワーの和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお さつま揚げと青菜の炒め煮 オクラとしらすの和風和え ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 豚肉と冬瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム スクランブルエッグ 青じそ風味サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 肉詰めいなり カリフラワーの和え物 ヨーグルト フルーツ
昼食	赤魚の幽庵焼き 豚肉と青菜の炒め物 さつま芋(ふん)和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉の塩麹炒め 蒸し豆腐エビあんかけ キャベツの梅風味和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ じゃが芋煮 酢味噌和え 清汁 フルーツ	～ご当地メニュー 沖縄県～ タコライス 焼チキンブル もやし・胡瓜 清汁 バナナゼリー	ご飯 豚の南蛮漬け 南瓜としいたけの煮物 山菜の白和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ほっけの生姜煮 蓮根の甘辛炒め 菜の花と竹輪の辛子和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉の(わ)焼き 筍の土佐煮 青菜の鶏糸和え 清汁 フルーツ
間食	レモンケーキ	フルーチェ(ピーチ)	あんドーナツ	♡今月のスペシャルおやつ♡	コーヒゼリー	黒糖饅頭	クリームコンフェ
夕食	ご飯 蒸し鶏 おろしポン あじりのしぐれ煮 かぶの大葉和え 清汁 漬物	ご飯 カレーの煮付け さつま揚げとピーマンの炒め物 いんげんのマヨ和え 清汁 佃煮	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き いんげんとエビの塩炒め 沢庵和え 味噌汁 煮豆	ご飯 炒し鶏 茄子のおかか煮 かぶのゆず香和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 ひじき煮 もやし甘酢生姜和え 清汁 佃煮	ご飯 鶏肉のレモンソテー じゃが芋煮 ザーサイ豆腐 清汁 漬物	ご飯 あじつみれ煮 ほうれん草のうすくず煮 いんげんと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 漬物
熱量	1542 kcal	1527 kcal	1530 kcal	1511 kcal	1587 kcal	1515 kcal	1489 kcal
蛋白	59.8 g	60.7 g	52.4 g	49.3 g	58.4 g	56.2 g	53.7 g
塩分	8.4 g	7.8 g	8.4 g	8.3 g	8.3 g	8.1 g	8.3 g
	7 月 19 日 日	7 月 20 日 月	7 月 21 日 火	7 月 22 日 水	7 月 23 日 木	7 月 24 日 金	7 月 25 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 肉じゃが オクラの和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 冬瓜と海老団子の煮物 アスパラの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ポイルウィンナー ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 厚揚げのそぼろあんかけ かぶとツナのお浸し ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 青菜の和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム チーズオムレツ ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお さつま揚げ炒め カリフラワーの和え物 ヨーグルト フルーツ
昼食	ご飯 たらのトマトソースかけ キャベツのガーリックソテー イタリアンサラダ スープ フルーツ	ご飯 鶏の味噌煮 ビーマンの炒め物 もやしと胡瓜のお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 カレーの照り焼き 金平ごぼう 白和え 清汁 フルーツ	ご飯 すだち香る冷やしうどん つくね照り焼き フルーツヨーグルト	ご飯 チキン南蛮風 ふき炒め煮 オクラのおろし和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 マスの和風ムニエル 里芋と竹輪の煮物 塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 照り焼きハンバーグ じゃこ蓮根の炒め物 アスパラサラダ 清汁 フルーツ
間食	カルピスフルーツ寒天	いちごババロア	抹茶ようかん	シュエクレア	アイスクリーム	白あん菓子	チョコレートババロア
夕食	ご飯 豚肉のキムチ炒め 車麩の煮物 青菜のポン酢和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 鶏肉の和風ソテー 刻み昆布の炒め煮 いんげんピーナツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 茄子の田舎煮 カリフラワー辛子醤油和え 味噌汁 佃煮	ご飯 白身魚の中華蒸し 冬瓜の煮物 蒸し鶏のサラダ 清汁 煮豆	ご飯 フリの煮付け かぶとさつま揚げの煮物 キャベツの和え物 清汁 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き 煮炊 大根の胡麻酢 味噌汁 浅漬け	ご飯 親子煮 彩り野菜の塩麹炒め かぶのお浸し 味噌汁 漬物
熱量	1457 kcal	1537 kcal	1576 kcal	1482 kcal	1540 kcal	1552 kcal	1562 kcal
蛋白	56.4 g	56.3 g	61.3 g	53.9 g	54.3 g	61.8 g	55.1 g
塩分	8.4 g	8.3 g	8.3 g	8.3 g	8.4 g	8.2 g	8.2 g
	7 月 26 日 日	7 月 27 日 月	7 月 28 日 火	7 月 29 日 水	7 月 30 日 木	7 月 31 日 金	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 ミートボールオニオンソース 青菜とカニカマの和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 ピーンズサラダ 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ウィンナーとキャベツのソテー ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 炒り豆腐 いんげんの和え物 ヤクルト フルーツ	パン 味噌汁・ふりかけ さつま揚げと青菜の炒め煮 もやしの塩昆布和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム 目玉焼き スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	
昼食	＊＊主上の丑＊＊ 豚の蒲焼き がんもの詰め煮 紅白なます 味噌汁 フルーツ	ご飯 赤魚の梅干し煮 里芋の煮ころがし いんげん(ふん)和え 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼き ぜんまいと竹輪の炒り煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁 フルーツ	トマトとツナの冷製スパゲティ チキンナゲット スープ フルーツ	ご飯 夏野菜の麻婆茄子 筍の旨煮 オクラとカニカマのサラダ 清汁 フルーツ	ご飯 白身魚フライ タルタルソース 大豆の五目煮 白菜の酢の物 味噌汁 フルーツ	
間食	青りんごゼリー	カスタードワッフル	ヨーグルトムース	バウムクーヘン	ピーチゼリー	ココアワッフル	
夕食	ご飯 ハ宝菜 シュウマイ 春雨サラダ 中華スープ 佃煮	ご飯 肉豆腐 揚げ茄子の漬し かぶの大葉和え 味噌汁 漬物	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ぶきの七味炒め 青菜とハムの胡麻和え 清汁 煮豆	ご飯 カレーの青のりパン粉焼き 大根の肉味噌あんかけ ブロッコリーの和え 清汁 漬物	ご飯 鶏肉の治部煮 青梗菜とツナの炒め物 なめ茸おろし 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 刻み昆布と冬瓜の煮物 わさび和え 清汁 浅漬け	
熱量	1586 kcal	1584 kcal	1520 kcal	1583 kcal	1550 kcal	1507 kcal	
蛋白	64 g	55.8 g	55.7 g	58.5 g	47.2 g	48 g	
塩分	8.4 g	7.7 g	8.2 g	8.4 g	8.3 g	8.4 g	

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。