

7月 度 月 間 献 立 表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	7月 日	7月 日	7月 日	7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日
朝食				ご飯 味噌汁 一口厚揚げのそぼろあんかけ カニカマサラダ フルーツ・牛乳 梅びしお	ご飯 味噌汁 ソバ炒め じゃが芋の甘辛和え フルーツ・牛乳 味付けのり	パン スープ オムレツ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げ煮 蒸し鶏の和え物 フルーツ・牛乳 のり佃煮
昼食				冷やしたぬきそば ごぼうの山椒風味 冷奴 わさび和え フルーツ	チキンのマヨネーズ焼き 刻み昆布の煮物 ビーナツ和え 清汁 フルーツ	キーマカレー 漬物 星ボテ 海老のマリネ スープ フルーツ	ご飯 ポークソテー カニシユウマイ リーフサラダ ボーフェ フルーツ
間食				きんつば	ヨーグルトムース	蒸しパン	フルーツ寒天
夕食				蒸し豚と夏野菜の胡麻だれ 南瓜の小豆がけ ポン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 マスのみりん漬け かんも煮 オクラのお浸し 味噌汁 浅漬け	牛丼ときのこの甘辛炒め 小松菜と湯葉の煮浸し 筍かま和え 味噌汁 煮豆	ご飯 カレイの煮付け うの花 夏野菜の冷やし鉢 味噌汁 枝豆そぼろ
熱量	kcal	kcal	kcal	1785 kcal	1684 kcal	1766 kcal	1786 kcal
蛋白	g	g	g	57.9 g	71.6 g	60.8 g	65.8 g
塩分	g	g	g	9.6 g	6.6 g	8 g	8.2 g
	7月 5日	7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日	7月 10日	7月 11日
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪炒め オクラ湯葉の磯風味 フルーツ・ジョア 納豆	ご飯 味噌汁 海老団子と野菜の煮物 お浸し フルーツ・牛乳 鯛みそ	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト ハムサラダ フルーツ・牛乳 ぶりかけ	ご飯 味噌汁 トマト煮 五色なます フルーツ・牛乳 味付海苔	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 菜の花辛子和え フルーツ・牛乳 梅びしお	パン クラムチャウダー ボトフ スペゲティサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 なめ茸和え フルーツ・牛乳 のり佃煮
昼食	ご飯 鯖の幽庵焼き 五目煮 焼き茄子浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 タラの磯揚げ 切干大根煮 くるみ和え 清汁 フルーツ	【七夕膳】 七夕そうめん 天ぷら・かき揚げ 冬瓜のカニあんかけ フルーツ	冷やし中華 シェウマイ 小松菜の胡麻和え スープ フルーツ	ご飯 豚肉の塩麹焼き ひじき煮 じゃこ和え 味噌汁 フルーツ	キャロットピラフ エビカツ バブリカサラダ スープ フルーツ	ご飯 鰯の焼き浸し 里芋のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 清汁 フルーツ
間食	シュークリーム	人参ケーキ	杏仁豆腐	アイスクリーム	梅ゼリー	人形焼き	チーズヨーグルトケーキ
夕食	ご飯 和風ハンバーグ れんこん炒め 春雨の酢の物 清汁 漬物	ご飯 麻婆豆腐 ビーフソテー 中華和え スープ 漬物	親子丼 舞茸のバター醤油炒め 千切り長芋 清汁 浅漬け	ご飯 つみれの炊き合わせ 里芋の田楽 もやしの大葉和え 味噌汁 山菜おろし	ご飯 鮭の西京焼き 茄子の甘味噌炒め 胡瓜と若荷のさっぱり和え 清汁 漬物	ご飯 蒸し鶏葱だれ 南瓜の含め煮 海藻和え 味噌汁 漬物	ご飯 すき焼き 温泉卵 さっぱり漬け 味噌汁 煮豆
熱量	1648 kcal	1684 kcal	1727 kcal	1611 kcal	1652 kcal	1609 kcal	1686 kcal
蛋白	59 g	66.6 g	58.8 g	61.1 g	72.6 g	58.2 g	79 g
塩分	7.9 g	7 g	9.2 g	9.4 g	7 g	9.1 g	7.7 g
	7月 12日	7月 13日	7月 14日	7月 15日	7月 16日	7月 17日	7月 18日
朝食	ご飯 味噌汁 つくね 小松菜と焼き椎茸和え フルーツ・ジョア 納豆	ご飯 味噌汁 目玉焼き オニオンスライス フルーツ・牛乳 鯛みそ	ご飯 味噌汁 肉団子のクリーム煮 おさつサラダ フルーツ・牛乳 ぶりかけ	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ 切干和え フルーツ・牛乳 味付海苔	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌じゃが煮 塩昆布和え フルーツ・牛乳 梅びしお	パン ポタージュ トマトオムレツ コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 菜の花の辛子和え フルーツ・牛乳 .ぶりかけ
昼食	ハヤシライス パンブキンサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 アジフライ ごぼうの味噌煮 千草サラダ 清汁 フルーツ	ご飯 タンドリーチキン じゃが芋のたらこ炒め ごまだれ和え ポタージュ フルーツ	トマトとツナの冷製スパゲティ キッシュ 夏野菜サラダ スープ 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉のごま焼き 茄子田楽 オクラとしめじのおかか和え 清汁 フルーツ	中華丼 海鮮餃子 わかめの中華和え スープ フルーツ	ご飯 タラの甘酢あん さつま芋のレモン風味 ツナと豆苗のサラダ 味噌汁 フルーツ
間食	マドレーヌ	抹茶ゼリー	今川焼き	ワッフル	卵蒸しケーキ	フルーツあんみつ	チョコケーキ
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 茄子と仙台麩の含め煮 梅ドレ和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 焼肉 味噌豆腐 小松菜の生姜和え 味噌汁 佃煮	枝豆ご飯 メバルの煮付け ゴーヤと豚バラの炒め しらすとわかめの酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 厚揚げのおろしかけ 茄子の中華香味ダレ 味噌汁 煮豆	ご飯 ほっけの塩焼き さつま芋の甘辛煮 蒸し鶏の和え物 味噌汁 ところ天	ご飯 サバの味噌煮 鶏五目煮 甘酢生姜和え 清汁 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ あさりのバター醤油炒め フレンチサラダ スープ ピクルス
熱量	1671 kcal	1735 kcal	1706 kcal	1794 kcal	1663 kcal	1645 kcal	1767 kcal
蛋白	59.1 g	58 g	70.5 g	62.8 g	66 g	69.3 g	56.3 g
塩分	7.9 g	7.1 g	7.7 g	8.3 g	7.4 g	8.2 g	8.9 g
	7月 19日	7月 20日	7月 21日	7月 22日	7月 23日	7月 24日	7月 25日
朝食	ご飯 味噌汁 ほうれん草とペーパンのソテー ポン酢和え フルーツ・ジョア 納豆	ご飯 味噌汁 ボイルウインナー ¹ 海老サラダ フルーツ・牛乳 味付海苔	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ・牛乳 梅びしお	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 青じそサラダ フルーツ・牛乳 ぶりかけ	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 キャベツとツナのサラダ フルーツ・牛乳 のり佃煮	パン スープ 肉団子のトマト煮 ボテサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ペーパンエッグ 人参サラダ フルーツ・牛乳 味付海苔
昼食	ご飯 柳川風 竹輪の金平 小松菜と湯葉のお浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 豆腐と鶏肉の揚げ出し 焼き茄子 梅和え つみれ汁 フルーツ	さんまの蒲焼き丼 せんまいの煮物 キャベツの塩昆布和え 清汁 フルーツ	稲庭うどん 南瓜の甘煮 アスパラトマト フルーツ	ご飯 豚肉のキムチ炒め 金平ごぼう 生姜和え 清汁 フルーツ	白身魚の野菜あんかけ りんごとさつま芋の煮物 蒸し鶏の和え物 清汁 フルーツ	夏野菜カレー 漬物 イタリアンサラダ スープ フルーツヨーグルト
間食	ババロア	安納芋のバウンドケーキ	アイスクリーム	プリン	厚切りバウム	マスカットゼリー	水ようかん
夕食	ご飯 豚肉とピーマンの炒め 車麩の煮物 しらすおろし 清汁 煮豆	ご飯 煮込みハンバーグ 蓮根のたらこ炒め ボテサラダ スープ 漬物	ご飯 冷しゃぶ 冬瓜のあんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の白醤油焼き 肉じゃが もずく酢 味噌汁 漬物	ご飯 鶏の唐揚げ ビーフソテー トマトサラダ スープ 漬物	ご飯 太刀魚の塩焼き ひじき煮 茄子冷製 味噌汁 浅漬け	ご飯 鶏肉のシャリアピングステーキ 野菜の和風炒め おろし和え 清汁 煮豆
熱量	1606 kcal	1713 kcal	1757 kcal	1700 kcal	1706 kcal	1631 kcal	1681 kcal
蛋白	69.1 g	66.4 g	62.2 g	62 g	55.5 g	66 g	56.8 g
塩分	8.8 g	6.3 g	7.8 g	8.7 g	7.3 g	8.2 g	8.7 g
	7月 26日	7月 27日	7月 28日	7月 29日	7月 30日	7月 31日	月 日
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 青菜のしその実和え フルーツ・ジョア 納豆	ご飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 切干さっぱり和え フルーツ・牛乳 ぶりかけ	ご飯 味噌汁 筑前煮 キャベツサラダ フルーツ・牛乳 のり佃煮	ご飯 味噌汁 ミートボールシャリアピン ビーナツ和え フルーツ・牛乳 鯛みそ	ご飯 味噌汁 海鮮八宝菜 玉葱サラダ フルーツ・牛乳 味付海苔	パン スープ クリーミーベーコンポテト ハムサラダ フルーツ 牛乳	
昼食	ご飯 チーズ入りメンチカツ パブリカソテー ¹ ごぼうサラダ ポタージュ フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの葱味噌煮 春雨和え 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の照焼き ソナビーマン モロヘイヤのお浸し スープ フルーツ	【岩手ご当地メニュー】 じゃじゃ麺 海鮮包み 茄子の薬味和え スープ フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 大豆煮 梅肉和え 清汁 フルーツ	牛丼 ビーマンのソテー 酢の物 味噌汁 フルーツ	
間食	紅茶ケーキ	たい焼き	コーヒーゼリー	チョコババロア	アイスクリーム	フルーチェ	
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 メバルの煮付け 青菜のガーリック炒め 卵豆腐 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き 大根のそぼろ煮 冷奴 清汁 柚子ポン酢和え	ご飯 イカフライ 豆腐とあさりの旨煮 ニース風サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のもろみ醤油焼き きのこの佃煮 海老と春雨のカクテル 味噌汁 煮豆	ご飯 あじのつみれ煮 冬瓜の肉味噌がけ 枝豆の白和え 清汁 浅漬け	
熱量	1696 kcal	1695 kcal	1708 kcal	1645 kcal	1652 kcal	1636 kcal	kcal
蛋白	64.1 g	73.5 g	67.8 g	57.3 g	63.4 g	61.1 g	g
塩分	8.2 g	8.3 g	7.8 g	7.4 g	7.9 g	9.8 g	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。