

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

	月 日 日	月 日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	7 月 1 日 金	7 月 2 日 土
朝食						パン ポタージュスープ たらもサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ
昼食						ご飯 エビチリ 彩り野菜の塩麹炒め ザーサイ豆腐 スープ フルーツ	蒸魚の野菜あんかけ シュウマイ めかぶボン酢 味噌汁 フルーツ
間食						ヨーグルトムース	抹茶カステラ
夕食						ご飯 牛肉ときのこの甘辛炒め 青菜と湯葉の煮浸し 梅風味和え 味噌汁 佃煮	ご飯 豚肉のにんにく醤油焼き さつまいもレモン煮 じゃこ和え 清汁 漬物
熱量						1675 kcal	1620 kcal
蛋白						64.9 g	65.6 g
塩分						9.9 g	6.7 g
	7 月 3 日 日	7 月 4 日 月	7 月 5 日 火	7 月 6 日 水	7 月 7 日 木	7 月 8 日 金	7 月 9 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜お浸し ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ポイルワインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 白菜ばん酢和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんもと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ マカロニサラダ フルーツ パン 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜としいたけ和え 牛乳 フルーツ
昼食	鯉の山椒蒲焼 白滝とたらこの裏炒め モロヘイヤお浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 ブリの竜田揚げ あんかけ卵豆腐 小松菜胡桃和え 清汁 フルーツ	親子丼 金平ごぼう トマトサラダ 清汁 フルーツ	牛肉うどん 高野豆腐の含め煮 さつまいもサラダ フルーツ	***七夕膳*** 七夕そうめん 海老天ぶら・かき揚げ 冬瓜のかにあんかけ フルーツ	ご飯 鯉の塩焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 たらのピカタ 舞茸バター醤油炒め キャベツの梅和え 味噌汁 フルーツ
間食	水ようかん	乳菓まんじゅう	青りんごゼリー	ドーナツ	マンゴープリン	人形焼き(緑茶あん)	アイスクリーム
夕食	ご飯 厚揚げと野菜の炒め 蓮根の土佐煮 もやし大葉和え 清汁 漬物	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー カニ酢 スープ フルーツ 浅漬け	ご飯 つみれの炊き合わせ 煮豆腐の田楽味噌 笹かま胡瓜 味噌汁 佃煮	ご飯 白身魚の和風ムニエル ぜんまい炒煮 千切り長芋 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 青梗菜のうすくず煮 かぶと茗荷のさっぱり和え 味噌汁 煮豆	ご飯 豚肉とにらの炒め物 南瓜の含め煮 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 すき焼き 温泉卵 白菜ボン酢和え 清汁 漬物
熱量	1507 kcal	1789 kcal	1683 kcal	1602 kcal	1551 kcal	1656 kcal	1571 kcal
蛋白	63.3 g	67.8 g	64.7 g	59.5 g	66.5 g	66.4 g	73.7 g
塩分	7.3 g	7.1 g	8.4 g	9.2 g	8.7 g	8.1 g	7.5 g
	7 月 10 日 日	7 月 11 日 月	7 月 12 日 火	7 月 13 日 水	7 月 14 日 木	7 月 15 日 金	7 月 16 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 ブロッコリーのおかか和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 炒り豆腐 菜の花和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ クリームポテト ツナ入りコールスロー 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンパキンスラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 さつまいも胡麻和え 牛乳 フルーツ
昼食	カレーライス 漬物 シーザーサラダ スープ フルーツ ヨーグルト	ご飯 鶏肉のレモンソテー カンパネールチーズフライ カリフラワーおかか和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉のキムチ炒め かぶの白だし煮 春雨中華ドレ和え スープ フルーツ	冷やし中華 魚河岸揚げ煮 ごぼうサラダ スープ 杏仁フルーツ	ご飯 アジフライ 揚げ子の田楽味噌 オクラとしめじの和え物 清汁 フルーツ	ご飯 八宝菜 餃子 もずく胡瓜 コンソメスープ フルーツ	鯉のトマトソースかけ アスパラとウィンナーソテー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ
間食	レモンケーキ	ドームケーキ(チョコ)	パイゼリー	もみじ饅頭(クリーム)	芋ようかん	ココアワッフル	ピーチムース
夕食	ご飯 鮭と野菜の焼浸し 車麩の旨煮 ピーナツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 冬瓜の海老あんかけ 青菜の生姜和え 味噌汁 佃煮	ご飯 鯉の生姜煮 ゴーヤと豚肉の炒め しらすおろし和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 タンドリーチキン じゃが芋のスープ煮 大根サラダ スープ 漬物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 蓮根とじゃこ炒め 長芋の梅肉添え 味噌汁 煮豆	ご飯 ほっけの塩麹焼き 厚揚げの肉味噌あんかけ モロヘイヤのお浸し 漬物	ご飯 たらの甘酢あん 里芋の煮物 かぶとツナのさっぱり和え 味噌汁 漬物
熱量	1624 kcal	1595 kcal	1614 kcal	1583 kcal	1709 kcal	1703 kcal	1662 kcal
蛋白	65.0 g	64.9 g	60.2 g	59.9 g	64.5 g	68.3 g	70.6 g
塩分	7.3 g	7.1 g	6.7 g	8.3 g	7.5 g	6.5 g	8.8 g
	7 月 17 日 日	7 月 18 日 月	7 月 19 日 火	7 月 20 日 水	7 月 21 日 木	7 月 22 日 金	7 月 23 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐卵とじ 白菜とゆずの甘酢和え フルーツ ジョア	味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 きのこのさつと煮 フルーツ 牛乳	味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナサラダ フルーツ 牛乳	味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ オムツム たらもサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・ふりかけ 卵の中華炒め カニカマサラダ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 牛肉のヒレステーキ炒め 茄子揚げ浸し 甘酢生姜和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉のおろし煮 竹輪の金平 青梗菜おさび和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ガリバタ鶏 切干の白だし煮 小松菜の生姜和え 清汁 フルーツ	焼きそば シュウマイ アスパラトマト スープ フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ あさりのバター醤油炒め イタリアンサラダ スープ フルーツ	ご飯 豆腐の五目あんかけ 小松菜とじゃこ炒め おろし和え 味噌汁 フルーツ	鯉の蒲焼き井 ぜんまいの煮物 キャベツの塩昆布和え 清汁 フルーツ
間食	フルーツあんみつ	パバロア	はちみつケーキ	♥今月のスペシャルおやつ♥	栗ようかん	マスカットゼリー	たい焼き
夕食	ご飯 鮭の味噌煮 刻み昆布とさつま揚げ炒め 青菜ごま和え 清汁 漬物	ご飯 ぶりの照り焼き 南瓜の甘煮 若布と海老の酢の物 清汁 漬物	鮭と野菜の甘酢漬 豆腐の豆乳煮 もやし海苔和え 味噌汁 佃煮	ご飯 柳川風 里芋の胡麻みそ煮 青梗菜とぜんまいの和え物 味噌汁 浅漬け	ご飯 赤魚の梅干し煮 蓮根とかにかまの塩炒め 青菜のなめ茸和え 味噌汁 漬物	ご飯 太刀魚の塩焼き ひじき煮 酢味噌かけ 清汁 煮豆	鶏肉のジャリャピンソース 舞茸のバター醤油炒め もずく酢 味噌汁 漬物
熱量	1568 kcal	1679 kcal	1683 kcal	1684 kcal	1472 kcal	1572 kcal	1569 kcal
蛋白	65.8 g	75.5 g	67.6 g	61.7 g	54.5 g	67.1 g	71.7 g
塩分	7.8 g	8.3 g	7.6 g	7.9 g	7.4 g	7.7 g	8.5 g
	7 月 24 日 日	7 月 25 日 月	7 月 26 日 火	7 月 27 日 水	7 月 28 日 木	7 月 29 日 金	7 月 30 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜お浸し ジョア フルーツ	味噌汁・鯛みそ ポイルワインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 白菜ばん酢和え 牛乳 フルーツ	味噌汁・梅びしお がんもと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜としいたけ和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 ミックスフライ 車麩の煮物 白菜ゆかり和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 かれいの煮付け れんこんのたらこ炒め 卵豆腐 味噌汁 フルーツ	鯉の幽庵焼き 冬瓜の煮物 モロヘイヤのお浸し 清汁 フルーツ	稲庭うどん 豆腐シュウマイ ほうれん草のごま和え フルーツ	世界の料理 ～ポルトガル～ チキンライス ポルトガル風ステーキ そら豆サラダ コンソメスープ フルーツ	牛丼 ひじき煮物 酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 ポークステーキ*ラズル* じゃが芋ベーコン炒め カリフラワーのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ
間食	キャラメルプリン	クリームコンフェ	抹茶ようかん	どら焼き	グレープゼリー	アイスクリーム	ドームケーキ(カスタード)
夕食	ご飯 肉豆腐 ツナとキャベツの炒め物 青菜錦糸和え 清汁 漬物	ご飯 豚生姜焼き ふきの味噌炒め 春雨和え 清汁 漬物	味噌汁・のり佃煮 麻婆豆腐 青梗菜と海老の炒め物 もやしほうれん草のナムル スープ 浅漬け	ご飯 たらのおろし煮 インゲンの塩炒め キャベツおかか和え 味噌汁 煮豆	鯉の照り焼き 蕨のそぼろあん さつま芋くるみと和え 味噌汁 漬物	ご飯 あじつみれ煮 厚揚げの七味炒め 白菜お浸し 清汁 佃煮	マスのみりん漬け 南瓜煮物 キャベツ梅おかか和え 味噌汁 漬物
熱量	1688 kcal	1651 kcal	1619 kcal	1556 kcal	1760 kcal	1669 kcal	1657 kcal
蛋白	64.6 g	69.8 g	62.6 g	64.2 g	73.5 g	65.7 g	67.9 g
塩分	7.4 g	8.2 g	7.4 g	9.7 g	8.8 g	9.7 g	7.9 g