

7月 度 月 間 献 立 表

 SHIP HEALTHCARE FOOD

※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。

	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 ポーチュースープ たらもサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 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	ご飯 蒸魚の野菜あんかけ シユウマイ めかぶポン酢 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						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	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 蛋白 塩分	kcal g g	kcal g g	kcal g g	kcal g g	kcal g g	1675 kcal 64.9 g 9.9 g	1620 kcal 65.6 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 ボイルウインナー 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・梅びしお 肉じゃが 白菜ぼん酢和え 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・ぶりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜としめたけ和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 鮭の山椒蒲焼 白滻とたらの真砂炒め 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	ご飯 親子丼 金平ごぼう トマトサラダ 清汁 フルーツ	ご飯 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・きさ揚げ 冬瓜のかにあんかけ フルーツ	ご飯 鮭の塩焼き 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 キヤベツの梅和え 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	マンゴーブリン	人形焼き(練茶あん)	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 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 白身魚の和風ミニエル せんまい炒煮 千切り長芋 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 青梗菜のうす煮 かぶと茗荷のさっぱり和え 味噌汁 煮豆	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 白菜ぼん酢和え 清汁 漬物
熱量 蛋白 塩分	1507 kcal 63.3 g 7 g	1789 kcal 67.8 g 7.1 g	1683 kcal 64.7 g 8.4 g	1602 kcal 59.5 g 9.2 g	1551 kcal 66.4 g 8.7 g	1656 kcal 73.2 g 8.1 g	1571 kcal 73.2 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 プロッコリーのかね 和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 炒り豆腐 菜の花え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ クリーミーポテト ツナ入りコールスロー	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めになり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまだれサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポーチュースープ チーズオムレツ パンフレンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつまいも胡麻和え 牛乳 フルーツ
昼食	カレーライス 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 カマンベールチーズフライ カリフラワーおかか和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め かぶの白だし煮 春雨中華ドレ和え スープ フルーツ	ご飯 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 揚茄子の田楽味噌 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 スープ フルーツ	ご飯 鰯のトマトソースかけ アスラとウインナーそー 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)	パイシゼリー	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 赤魚の柏漬け焼き 冬瓜の海老あんかけ 青菜の生姜和え 味噌汁 佃煮	ご飯 鮭の生姜煮 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 じやが芋のスープ煮 大根サラダ スープ 漬物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 蓮根とじやこ炒め 長芋の梅肉添え 味噌汁 煮豆	ご飯 ほけの塩麹焼き 厚揚げの肉味噌あんかけ モロヘイヤのお浸し 味噌汁 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 蛋白 塩分	1624 kcal 65.6 g 7.3 g	1595 kcal 64.9 g 7.1 g	1614 kcal 60.2 g 6.7 g	1583 kcal 59.9 g 8.3 g	1709 kcal 64.5 g 7.5 g	1709 kcal 68.3 g 6.5 g	1662 kcal 70.6 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 高野豆腐とじ 白菜とゆずの甘酢和え フルーツ ジョア	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉団子煮 きのこのさっと煮 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・梅びしお 玉焼き キャベツとツナサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ オクラの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 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	パン ポーチュースープ オムレツ たらもサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 卵の中華炒め カニカマサラダ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 牛肉のオイスター炒め 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 青梗菜わさび和え 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	ご飯 焼きそば シェウマイ 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	豆腐の五目あんかけ 小松菜とじやこ炒め おろし和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の蒲焼丼 せんまいの煮物 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	ババロア	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
夕食	ご飯 鮭の味噌煮 刻み昆布とさつ揚げ炒め 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	ご飯 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 里芋の胡麻そそ煮 青梗菜とせんまいの和え物 味噌汁 浅漬け	赤魚の梅干し煮 蓮根とかにかまの塩炒め 青梗菜とめざめ和え 味噌汁 漬物	太刀魚の塩焼き ひじき煮 酢味噌がけ 清汁 煮豆	ご飯 鶏肉のシャリヤビンソース 舞茸のバター醤油炒め もずく酢 味噌汁 漬物
熱量 蛋白 塩分	1568 kcal 65.8 g 7.8 g	1679 kcal 75.5 g 8.3 g	1683 kcal 67.6 g 7.6 g	1684 kcal 61.7 g 7.6 g	1472 kcal 54.5 g 7.4 g	1572 kcal 67.1 g 7.7 g	1569 kcal 71.7 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	ご飯 味噌汁・鯛みそ ボイルウインナー 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・ぶりかけ 肉じゃが 白菜ぼん酢和え 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 スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜としめたけ和え 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	ご飯 鮭の照り焼き 冬瓜の煮物 モロヘイヤのお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 福庭うどん 豆腐シューマイ 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 漬物	ご飯 ポークチャーハンソース じゃが芋ペーパン炒め 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	クリームコーンフエ	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 青梗菜と海老の炒め物 もやしとうふの草のナムル スープ 漬物	ご飯 麻婆茄子 春雨和え 味噌汁 煮豆	ご飯 たらのおりし煮 蕪の照り焼き キヤベツおかか和え 味噌汁 煮豆	ご飯 あじつけられ煮 蕪のそぼろあん さつま芋くるみ和え 味噌汁 漬物	ご飯 マスののみりん漬け 南瓜煮物 キャベツ梅おかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜としめたけ和え 牛乳 フルーツ
熱量 蛋白 塩分	1688 kcal 64.8 g 7.4 g	1651 kcal 69.8 g 8.2 g	1619 kcal 62.6 g 7.4 g	1556 kcal 64.2 g 9.7 g	1760 kcal 73.5 g 8.8 g	1669 kcal 65.7 g 9.7 g	1657 kcal 67.9 g 7.9 g