

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	7 月 1 日 木	7 月 2 日 金	7 月 3 日 土
朝食					ごはん 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 オムレツ たらもサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・ふりかけ 豚肉と卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ
昼食					ごはん チキンのマヨネーズ焼き 刻み昆布の煮物 青菜のしその実和え 清汁 フルーツ どら焼き	キーマカレー 福神漬け ほうれん草とウィンナーのソテー 海老のマリネ スープ フルーツ ヨーグルトムース	ごはん ポークソテー エビシウマイ さつまいもサラダ スープ フルーツ 黒糖まんじゅう
夕食					ごはん マスのみりん漬 茶碗蒸し ピーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉ときのこの甘辛炒め 小松菜と湯葉の煮浸し 山菜おろし和え 味噌汁 煮豆	ごはん 蒸魚の野菜あんかけ うの花 夏野菜の冷やし鉢 味噌汁 漬物
熱量	kcal	kcal	kcal	kcal	1722 kcal	1691 kcal	1799 kcal
蛋白	g	g	g	g	78.1 g	81.3 g	89.7 g
塩分	g	g	g	g	8.3 g	7.9 g	7.6 g
	7 月 4 日 日	7 月 5 日 月	7 月 6 日 火	7 月 7 日 水	7 月 8 日 木	7 月 9 日 金	7 月 10 日 土
朝食	ごはん 味噌汁・納豆 厚焼きたまご わさび昆布 ジョア フルーツ	ごはん 味噌汁・鯛みそ ポイルウインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ごはん 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	ごはん 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 刻み白菜 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・梅びしお がんもどきと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 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	ごはん 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜と焼き椎茸和え 牛乳 フルーツ
昼食	さばの幽庵焼き 五目煮 モロヘイヤのボン酢和え 味噌汁 フルーツ	鯖の磯揚げ 高野豆腐の含め煮 小松菜胡桃和え 清汁 フルーツ	豚肉のキムチ炒め 金平ごぼろ トマトサラダ スープ フルーツ	【七夕膳】 七夕そうめん 海老天ぷら・かき揚げ 冬瓜のかにあんかけ フルーツ	ごはん 豚肉の塩麹焼き ひじき煮 じゃこ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん キャロットピラフ エビカツ グリーンサラダ スープ フルーツ	ごはん 鯖の焼き浸し 里芋のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 清汁 フルーツ
間食	フルーツ寒天	和のパンケーキ (きなこ黒糖)	メロンゼリー	わらび餅	スィスロー	人形焼き	チーズヨーグルトケーキ
夕食	ごはん 和風ハンバーグ 蓮根の土佐煮 もやし大葉和え 清汁 漬物	ごはん 麻婆豆腐 ビーフンソテー 青梗菜としめじの和え物 味噌汁 漬物	ごはん つみれの炊き合わせ 里芋の田楽 笹かま胡瓜 味噌汁 枝豆そぼろ	親子丼 舞茸バター醤油炒め 千切り長芋 清汁 浅漬け	ごはん 鮭の西京漬け 肉団子のクリーム煮 胡瓜と茗荷のさっぱり和え 漬物	ごはん 蒸し鶏おだれ 南瓜の含め煮 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ごはん すき焼き 温泉卵 さっぱり漬け 味噌汁 煮豆
熱量	1699 kcal	1791 kcal	1701 kcal	1669 kcal	1742 kcal	1670 kcal	1754 kcal
蛋白	60.3 g	66.4 g	59.2 g	59.7 g	72.8 g	64.3 g	74.9 g
塩分	6.7 g	7.6 g	8.2 g	9.3 g	7.6 g	8.6 g	6.5 g
	7 月 11 日 日	7 月 12 日 月	7 月 13 日 火	7 月 14 日 水	7 月 15 日 木	7 月 16 日 金	7 月 17 日 土
朝食	ごはん 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 菜の花とカニカマのみぞれ和え ジョア フルーツ	ごはん 味噌汁・ふりかけ 炒り豆腐 菜の花とキャベツのわさびマヨ 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・鯛みそ クリーミーポテト ツナ入りコールスロー 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまだレサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンパキンサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げの煮物 ほうれん草の白和え 牛乳 フルーツ
昼食	ハヤシライス 星ポテト シーザーサラダ スープ ヨーグルト フルーツソース添	ごはん アジフライ ごぼろの味噌煮 アボガドとトマトのサラダ 清汁 フルーツ	ごはん タンダーリーチキン さつまいもレモン煮 水菜と胡瓜のごまだレ和え スープ フルーツ	トマト和の冷製スパゲティ キッシュ 夏野菜サラダ スープ 杏仁フルーツ	ごはん 豚肉の香り焼き 茄子田楽 オクラとしめじのおおか和え 清汁 フルーツ	中華丼 海鮮餃子 ワカメの中華和え スープ フルーツ	ごはん 鯖の甘酢あん かぶと半片の煮物 豆苗の胡麻ドレサラダ 味噌汁 フルーツ
間食	チョコバナナパウンドケーキ	抹茶ゼリー	ドーナツ	ワッフル	ふんわり卵蒸しケーキ	フルーツあんみつ	ピーチムース
夕食	ごはん 赤魚の粕漬焼き 仙台鮎の旨煮 キャベツの梅和え 味噌汁 浅漬け	ごはん 焼肉 冬瓜の海老あんかけ 小松菜の生姜和え 味噌汁 佃煮	ごはん 枝豆ごはん メバルの煮付け ゴーヤと豚肉の炒め しらすと若布の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のしぐれ煮 蓮根と青菜炒め 長芋の梅肉添え 味噌汁 煮豆	白身魚のピカタ ラクトイニホ じゃが芋とベーコンの炒め物 キャロットラペ スープ ピクルス	ごはん 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 味噌汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ あさりのバター醤油炒め レタスとパプリカのシーザーサラダ スープ 漬物
熱量	1654 kcal	1706 kcal	1705 kcal	1798 kcal	1787 kcal	1781 kcal	1770 kcal
蛋白	54.6 g	55.3 g	63 g	62.2 g	65.9 g	74.6 g	58.1 g
塩分	6.8 g	7.7 g	8.3 g	8.7 g	7 g	8.3 g	8.4 g
	7 月 18 日 日	7 月 19 日 月	7 月 20 日 火	7 月 21 日 水	7 月 22 日 木	7 月 23 日 金	7 月 24 日 土
朝食	ごはん 味噌汁・納豆 高野豆腐卵とじ 大根とゆず皮の甘酢和え ジョア フルーツ	ごはん 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ふきと湯葉の含め煮 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 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	ごはん 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 オムレツ たらもサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・ふりかけ 豚肉と卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	ごはん 柳川風 里芋の胡麻みそ煮 小松菜と湯葉のお浸し 味噌汁 フルーツ	豆腐と鶏肉の揚げ出し 竹輪の金平 青梗菜わさび和え つみれ汁 フルーツ	ごはん 鮭のムニエル ポークソテー グリーンサラダ スープ フルーツ	稲庭うどん 南瓜の甘煮 アスパラマート フルーツ	【世界の料理 ～韓国～】 ごはん 豚肉ののろし煮 冬瓜の葛煮 青菜のしその実和え 味噌汁 フルーツ	夏野菜カレー 福神漬け イタリアンサラダ スープ フルーツヨーグルト	
間食	チョコバナム	パバロア	ホットケーキ	☆今月のスペシャルおやつ☆	人参ケーキ	牛乳寒天	オレンジケーキ
夕食	ごはん ミックスフライ 車麩と切昆布の煮物 トマトのお浸し 味噌汁 佃煮	ごはん 鯖の味噌煮 鶏五目豆 もやしと胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚冷しゃぶ さつまいもレモン煮 ほうれん草と舞茸の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯉と野菜の甘酢漬 肉団子のクリーム煮 青菜とぜんまいの和え物 味噌汁 浅漬け	ごはん 赤魚の白醤油焼き 半片の煮物 もずく酢 味噌汁 煮豆	ごはん 太刀魚の塩焼き ひじき煮 酢味噌かけ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏肉のシリアアピンスステーキ 野菜の和風炒め 青菜のなめ茸和え 味噌汁 漬物
熱量	1675 kcal	1785 kcal	1729 kcal	1700 kcal	1723 kcal	1693 kcal	1789 kcal
蛋白	64.3 g	72 g	65.7 g	66.9 g	57 g	67.3 g	60 g
塩分	7.6 g	7.6 g	6.2 g	11.7 g	9.1 g	8.5 g	9.5 g
	7 月 25 日 日	7 月 26 日 月	7 月 27 日 火	7 月 28 日 水	7 月 29 日 木	7 月 30 日 金	7 月 31 日 土
朝食	ごはん 味噌汁・納豆 厚焼きたまご わさび昆布 ジョア フルーツ	ごはん 味噌汁・鯛みそ ポイルウインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ごはん 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	ごはん 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 刻み白菜 牛乳 フルーツ	ごはん 味噌汁・梅びしお がんもどきと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 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	ごはん 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜と焼き椎茸和え 牛乳 フルーツ
昼食	チーズ入りメンチカツ 白菜のうま煮 海老とアボガドのサラダ スープ フルーツ	豚肉の生姜焼き 車麩の煮物 春雨和え 清汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 モロヘイヤのおおか和え 清汁 フルーツ	さんまの蒲焼き井 ぜんまいの煮物 キャベツの塩昆布和え 清汁 フルーツ	ごはん ほっけの塩焼き 大豆煮 梅肉和え 清汁 フルーツ	牛丼 酢の物 味噌汁 フルーツ	ごはん かれのい付け 炊き合わせ 青梗菜のわさび和え 清汁 フルーツ
間食	マスカットゼリー	抹茶カステラ	コーヒゼリー	マドレーヌ	乳菓まんじゅう	アイスクリーム	プリン
夕食	ごはん 肉豆腐 さつま揚げ炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 漬物	ごはん メバルの煮付け 青菜のガーリック炒め 卵豆腐冷やしあんかけ 味噌汁 煮豆	ごはん 鯖の梅みそ焼き 鯉のそぼろあん もやしとほうれん草のナムル 味噌汁 浅漬け	ごはん 鶏肉の香草焼き 豆腐とあじの旨煮 ニース風サラダ スープ 漬物	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	ごはん 鯉つみれ煮 蓮根のそぼろ煮 枝豆の白和え 清汁 漬物	かやくごはん 鶏肉南蛮漬け 南瓜のいとし煮 焼きなす 味噌汁 浅漬け
熱量	1685 kcal	1769 kcal	1694 kcal	1702 kcal	1786 kcal	1738 kcal	1639 kcal
蛋白	64.3 g	68.1 g	64.3 g	64.3 g	71.3 g	65.1 g	68.3 g
塩分	9.2 g	7.8 g	7.9 g	8.2 g	9.5 g	8.3 g	8.2 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。