

## 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 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	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 豚肉と卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ
昼食					ご飯 チキンのマヨネーズ焼き 刻み昆布の煮物 青菜のしもの和え 清汁 フルーツ	キーマカレー 福神丼 ほうれん草とウインナーのソテー 海老のアリネ スープ フルーツ	ご飯 ポークソテー エビシユウマイ さつまいもサラダ スープ フルーツ
間食					どら焼き	ヨーグルトムース	黒糖まんじゅう
夕食					ご飯 マスのみりん漬け 茶碗蒸し ピーナツ和え 味噌汁 漬物	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	ご飯 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 蛋白 塩分	kcal g g	kcal g g	kcal g g	kcal g g	1722 kcal 78.4 g 8.3 g	1691 kcal 61.5 g 7.9 g	1799 kcal 59.7 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	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご わさび昆布 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ボイルウインナー <sup>*</sup> 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グーソース 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 刻み白菜 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	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 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	ご飯 さばの幽庵焼き 五目煮 モロヘイヤのポン酢和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鯛の磯揚げ 高野豆腐の含め煮 小松菜胡桃和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉のキムチ炒め 金平ごぼう トマトサラダ スープ フルーツ	【七夕膳】 ご飯 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 豚肉の塩麹焼き ひじき煮 じゃこ和え 味噌汁 フルーツ	キヤロットピラフ エビカツ グリーンサラダ スープ フルーツ	ご飯 鯛の塩浸し 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&黒蜜)	メロンゼリー	わらび餅	スイソール	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 蓮根の土佐味 もやし大葉和え 清汁 漬物	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー <sup>*</sup> 青梗菜としめじの和え物 スープ 漬物	ご飯 つみれの炊き合せ 里芋の田楽 笹かま胡瓜 味噌汁 枝豆そぼろ	ご飯 親子丼 舞茸バター醤油炒め 千切り長芋 清汁 浅漬け	ご飯 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 清汁 漬物	ご飯 蒸し鶏団子 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 さっぱり漬け 味噌汁 煮豆
熱量 蛋白 塩分	1699 kcal 60.3 g 6.7 g	1791 kcal 66.4 g 7.6 g	1701 kcal 59.2 g 8.2 g	1669 kcal 55.7 g 9.3 g	1742 kcal 72.8 g 7.6 g	1670 kcal 64.3 g 8.6 g	1754 kcal 74.9 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	ご飯 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 菜の花とカツマのみぞれ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 炒り豆腐 菜の花とキャベツのわさびマヨ	ご飯 味噌汁・鯛みそ クリーミーポテト ソ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 ごまだしサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 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 星ボテト シーザーサラダ スープ ヨーグルト フルーツソース添	ご飯 アジフライ ごぼうの味噌煮 アボガドとトマトのサラダ 清汁 フルーツ	ご飯 タンドリーチキン さつまいもレモン煮 水菜と胡瓜のごまドレ和え スープ フルーツ	トマトとケの冷製和えゲティ キッシュ 夏野菜サラダ スープ 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉の香り焼き 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 ワカメの中華和え スープ フルーツ	ご飯 鯛の甘酢あん かぶと半片の煮物 豆苗の胡麻ソースサラダ 味噌汁 フルーツ
間食	チョコバナナバウンドケーキ	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	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 仙台鰻の旨煮 キャベツの梅和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 焼肉 冬瓜の海老あんかけ 小松菜の生姜和え 味噌汁 佃煮	ご飯 枝豆ごはん メバルの煮付け ゴーヤと豚肉の炒め しらすと牛乳の酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 蓮根と青菜炒め 長芋の梅添え 味噌汁 煮豆	ご飯 白身魚のピカタ ラトゥイユ添 じやが芋とベーコンの炒め物 キヤロットラベ スープ ピクルス	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 味噌汁 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ あさりのバター醤油炒め レタスとバブリのソーソーナダ スープ 漬物
熱量 蛋白 塩分	1654 kcal 54.6 g 6.8 g	1706 kcal 55.3 g 7.7 g	1705 kcal 63 g 8.3 g	1798 kcal 62.2 g 8.7 g	1787 kcal 65.9 g 7 g	1781 kcal 74.6 g 8.3 g	1770 kcal 58.1 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	ご飯 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	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉団子煮 ふきと湯葉の含め煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとソナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 鶏肉の味噌じやが煮 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 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	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 豚肉と卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 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	ご飯 豆腐と鶏肉の揚げ出し 竹輪の金平 青梗菜わさび和え	ご飯 鮭のミニエル マカロニソテー <sup>*</sup> グリーンサラダ スープ フルーツ	稻庭うどん 南瓜の甘煮 アスパラトマト フルーツ	【世界の料理～韓国～】 ご飯 豚肉のおろし煮 ヤンニョムチキン(韓国風鶏の唐揚げ) チャブチ キムチ わかめスープ・フルーツ	ご飯 豚肉の甘煮 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 福神丼 イタリアンサラダ スープ フルーツヨーグルト
間食	チョコバウム	ババロア	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	ご飯 ミックスフライ 車熟と切昆布の煮物 トマトのお浸し 清汁 佃煮	ご飯 鯛の味噌煮 鶏目豆 もやしと鶏肉の甘酢生姜和え	ご飯 豚肉の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	ご飯 鰯と野菜の甘酢漬 肉団子のクリーム煮 青梗菜とせんまいの和え物 味噌汁 浅漬け	ご飯 赤魚の白灼油焼き 半片の煮物 もずく酢 味噌汁 煮豆	ご飯 太刀魚の塩焼き 半片の煮物 ひじき煮 酢味噌がけ 清汁 漬物	ご飯 鶏肉のシャリアビンステーキ 野菜の和風炒め 青菜のなめ茸和え 清汁 漬物
熱量 蛋白 塩分	1675 kcal 64.3 g 7.6 g	1785 kcal 72 g 7.6 g	1729 kcal 65.7 g 7.6 g	1700 kcal 66.9 g 11.7 g	1723 kcal 57 g 9.1 g	1693 kcal 67.3 g 8.5 g	1789 kcal 60 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	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご わさび昆布 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ボイルウインナー <sup>*</sup> 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グーソース 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 刻み白菜 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 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 小松菜と焼き椎茸和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 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	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨和え 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 モロヘイヤのおかか和え 清汁 フルーツ	さんまの蒲焼き丼 せんまいの煮物 キヤベツの塩昆布和え 清汁 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 筒とビーマンのオイスター炒め 酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 かわいいの煮付け 炊き合わせ 青梗菜のわさび和え 清汁 フルーツ
間食	マスクットゼリー	抹茶カステラ	コーヒーゼリー	マドレーヌ	乳菓まんじゅう	アイスクリーム	プリン
夕食	ご飯 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	ご飯 メバルの煮付け 青菜のガーリック炒め 卵豆腐炒めやしあんかけ 味噌汁 煮豆	ご飯 鯛の梅みそ焼き 鯛のそぼろあん もやしとうれん草のナムル 味噌汁 浅漬け	ご飯 鶏肉の香草焼き 豆腐とあさりの煮物 ニース風サラダ スープ 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 かやくご飯 鶏肉の塩漬け 南瓜のいごこ煮 焼きなす 味噌汁 浅漬け	
熱量 蛋白 塩分	1685 kcal 64.3 g 9.2 g	1769 kcal 68.1 g 7.8 g	1694 kcal 65.8 g 7.9 g	1702 kcal 64.3 g 8.2 g	1786 kcal 71.3 g 9.5 g	1738 kcal 65.1 g 8.3 g	1639 kcal 68.3 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。