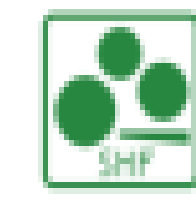


7月度月間献立表

※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	7 月 1 日 月	7 月 2 日 火	7 月 3 日 水	7 月 4 日 木	7 月 5 日 金	7 月 6 日 土	
朝食		ご飯 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 白菜ぼん酢和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんも野菜の煮物 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・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜といたけ和え 牛乳 フルーツ	
昼食		ご飯 ぶりの竜田揚げ ふさとさつま揚げの炒め煮 胡桃和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 夏野菜の麻婆茄子 シューマイ もやし辛子和え スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のバーベキューソース きのこのバター炒め コールスローサラダ スープ フルーツ	ご飯 豚肉の玉葱ソース ひじき煮 ほうれん草のお浸し 清汁 フルーツ	カレーライス 漬物 フレッシュサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 赤魚のアクアパッツア風 青菜のガーリックソテー カリフラワーのサラダ スープ フルーツ	
間食		ドーナツ	カルピスフルーツ寒天	黒糖饅頭	マンゴープリン	あんみつ	チーズヨーグルトケーキ	
夕食		ご飯 ガリバタ鶏 魚河岸揚げ煮 オクラの梅和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の生姜煮 白滝とたらこの真砂炒め 白和え 味噌汁 漬物	ご飯 蒸したら葱だれ 南瓜の含め煮 ちんげん菜の和え物 味噌汁 佃煮	ご飯 あじつみれ煮 ゴーヤと豚肉の炒め かぶと茗荷のさっぱり和え 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏肉の照焼き 高野豆腐の含め煮 白菜ボン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉とにらの炒め物 絹揚げ生姜醤油 海藻サラダ 味噌汁 漬物	
熱量	kcal	1878 kcal	1614 kcal	1464 kcal	1625 kcal	1573 kcal	1503 kcal	
蛋白	g	68.7 g	60 g	61.7 g	64.6 g	63.9 g	66.5 g	
塩分	g	8.1 g	8.3 g	7.3 g	8.1 g	7.7 g	7.6 g	
	7 月 7 日 日	7 月 8 日 月	7 月 9 日 火	7 月 10 日 水	7 月 11 日 木	7 月 12 日 金	7 月 13 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 さつま揚げ炒め煮 さつまいもの胡麻和え 牛乳 フルーツ	
昼食	～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 もずく胡瓜 フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 野菜のピクルス スープ フルーツ	ご飯 豚しょうが焼き かぶのくず煮 長いも二杯酢 味噌汁 フルーツ	～ご当地料理 福岡県～ 高菜めし がめ煮 明太和え 大根と胡瓜のあちら漬け 味噌汁・フルーツ	ご飯 アジフライ 車麩の含め煮 ちんげん菜海苔和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き 厚揚げの肉味噌あんかけ ほうれん草のお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 肉団子のクリーム煮 キャベツとツナの炒め物 花野菜サラダ スープ フルーツ	
間食	牛乳寒天	レモンケーキ	抹茶ゼリー	厚切りチョコバウム	パンゼリー	アイスクリーム	ヨーグルトムース	
夕食	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋の煮物 いんげん胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの塩麹焼き 茄子の甘辛味噌炒め 青菜の生姜和え 清汁 佃煮	ご飯 かれのい煮付け ごぼうの山椒風味 白菜のゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し豚おろしポン酢 ふき土佐煮 ぜんまいのナムル 味噌汁 煮豆	ご飯 すき煮 刻み昆布とさつま芋の煮物 和風サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 八宝菜 ピーマンソテー 卵豆腐 スープ 漬物	ご飯 マスのみりん漬焼き 里芋の煮物 オクラなめ茸和え 味噌汁 漬物	
熱量	1530 kcal	1576 kcal	1533 kcal	1599 kcal	1754 kcal	1685 kcal	1613 kcal	
蛋白	56.5 g	60.8 g	61.6 g	60.6 g	65.2 g	71 g	63.6 g	
塩分	8.5 g	7.4 g	7.7 g	7.4 g	8.1 g	7.2 g	8.6 g	
	7 月 14 日 日	7 月 15 日 月	7 月 16 日 火	7 月 17 日 水	7 月 18 日 木	7 月 19 日 金	7 月 20 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 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ブロッコリードレッシング和え 牛乳 フルーツ	ご飯 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	ご飯 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 ポテトサラダ 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 豚肉と冬瓜の甘辛煮 蒸し豆腐カニカマあん 胡瓜梅おかか和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ぶりの照焼き 南瓜といんげん煮物 春雨中華ドレ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 炒り鶏 揚げ出し豆腐 モロヘイヤのお浸し 味噌汁 フルーツ	冷やし中華 シューマイ スープ フルーツ	ご飯 赤魚の梅干し煮 インゲンの塩炒め もやしの和え物 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉のにんにく醤油焼き 半片の煮物 白菜ドレッシング和え 清汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のレモンソテー 舞茸のバター醤油炒め ごぼうサラダ スープ フルーツ	
間食	フルーツあんみつ	シューエクレア	フルーチェ	♥今月のスペシャルおやつ♥	栗ようかん	コーヒーゼリー	あんドーナツ	
夕食	ご飯 蒸鶏の菜味だれ ふきの味噌炒め 青菜ごま和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉甘辛炒め うの花 アスパラマトサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 鰯と野菜の甘酢漬 切干の白だし風味 さつま芋くみみと和え 味噌汁 佃煮	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 青梗菜のうすくず煮 カリフラワーおかかか 味噌汁 漬物	ご飯 和風ハンバーグ 里芋の胡麻みそ煮 胡瓜の酢の物 清汁 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 鶏肉と大豆の五目煮 とろろ 味噌汁 煮豆	ご飯 鯖の味噌煮 ぜんまい炒り煮 オクラなめ茸和え 清汁 漬物	
熱量	1536 kcal	1680 kcal	1700 kcal	1624 kcal	1542 kcal	1570 kcal	1635 kcal	
蛋白	65.9 g	72.6 g	70.7 g	57.4 g	59.7 g	60.9 g	70.3 g	
塩分	7.1 g	6.9 g	7.6 g	9.1 g	8 g	7.7 g	6.6 g	
	7 月 21 日 日	7 月 22 日 月	7 月 23 日 火	7 月 24 日 水	7 月 25 日 木	7 月 26 日 金	7 月 27 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼き玉子 青梗菜お浸し ジョア フルーツ	ご飯 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 青菜ぼん酢和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんも野菜の煮物 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・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜といたけ和え 牛乳 フルーツ	
昼食	ご飯 麻婆豆腐 冬瓜の葛煮 しその実和え スープ フルーツ	ご飯 白身魚のトマトソースかけ じゃがいも土佐煮 白和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 赤魚の幽庵焼き 里芋と竹輪の煮物 かぶとツナの和風サラダ 味噌汁 フルーツ	～土用の丑の日～ 鰯の蒲焼き井 がんもの含め煮 カニ酢 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の香草焼き あさりのバター醤油炒め カリフラワーのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 とんかつ ひじき煮物 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 金平ごぼう 若布と海老のサラダ 味噌汁 フルーツ	
間食	キャラメルプリン	ドームケーキ	抹茶ようかん	クリームコンフェ	グレープゼリー	アイスクリーム	いちごパンパロア	
夕食	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ 青菜と海老の炒め物 もずく酢 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 車麩の煮物 青菜錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め 冷奴 もやしの胡麻和え 清汁 漬物	ご飯 鶏肉の治部煮 ふき炒め 酢味噌かけ 清汁 煮豆	ご飯 生姜炊きこみごはん 鱈の照り焼き 蒸し鶏のそぼろあん 青菜ピーナツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 揚げたらのおろし煮 厚揚げの七味炒め 白菜梅おかか和え 清汁 佃煮	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 南瓜の甘煮 キャベツの生姜風味和え 味噌汁 漬物	
熱量	1538 kcal	1644 kcal	1638 kcal	1577 kcal	1545 kcal	1711 kcal	1570 kcal	
蛋白	53.2 g	69.2 g	61 g	66.6 g	72.8 g	66.7 g	69.4 g	
塩分	6.4 g	8.8 g	7.5 g	8.1 g	7.1 g	7.8 g	7.7 g	
	7 月 28 日 日	7 月 29 日 月	7 月 30 日 火	7 月 31 日 水	月 日 木	月 日 金	月 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か 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 コールスローサラダ 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				
昼食	豆腐ハンバーグ和風あんかけ 蓮根の甘辛炒め 小松菜とあさりの辛子和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 チキンソテー玉葱ソース かぶとベーコンのコンソメ煮 グリーンサラダ スープ フルーツ	ご飯 豚肉のくわ焼き 茄子の揚げ浸し 香りと和え 味噌汁 フルーツ	トマトとツナの冷製スパゲティ チキナゲット スープ フルーツ				
間食	白あん羹	人形焼き	青りんごゼリー	カスタードワッフル				
夕食	ご飯 豚肉のキムチ炒め ぜんまいの煮物 ザーサイ豆腐 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 刻み昆布とさつま揚げ炒め ちんげん菜海苔和え 味噌汁 漬物	ご飯 たららの中華蒸し 餃子 塩昆布和え 清汁 漬物	ご飯 肉じゃが じゃことピーマンの炒め もやしの胡麻酢 味噌汁 煮豆				
熱量	1487 kcal	1531 kcal	1530 kcal	1600 kcal	kcal	kcal	kcal	
蛋白	54.5 g	66.9 g	58.7 g	62.1 g	g	g	g	
塩分	8.5 g	7.1 g	7.2 g	9.7 g	g	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。