

常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・人参)	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 千草焼き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 擬製豆腐 ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根)
	エネルギー:356kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.7g 食塩:1.38g	エネルギー:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.9g 食塩:1.51g	エネルギー:340kcal 蛋白:10.9g 脂質:3.9g 食塩:1.86g	エネルギー:376kcal 蛋白:13.4g 脂質:6.7g 食塩:1.52g	エネルギー:351kcal 蛋白:11.3g 脂質:6.5g 食塩:1.37g	エネルギー:385kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.9g 食塩:1.99g	エネルギー:315kcal 蛋白:8.6g 脂質:4.0g 食塩:1.39g
昼	たこ飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 ホキの揚げ浸し いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとしいたけの麴ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 白身魚の生姜煮 れんこんと平天の金平 スパゲティーサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのパンパドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	稲荷寿司 セタソーメン 白菜と鶏肉の塩煮 さつまいものサラダ
	エネルギー:563kcal 蛋白:26.2g 脂質:20.1g 食塩:2.65g	エネルギー:495kcal 蛋白:24.7g 脂質:13.2g 食塩:2.21g	エネルギー:563kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.1g 食塩:2.44g	エネルギー:591kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.3g 食塩:3.18g	エネルギー:542kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.6g 食塩:2.41g	エネルギー:567kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.8g 食塩:2.16g	エネルギー:549kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.5g 食塩:4.01g
お	手作りマドレーヌ・牛乳 ソフト:プレーンケーキ・牛乳・ミキサー:マロンゼリー・牛乳	フルーツムース ソフト:ミキサー:オレンジゼリー(ホイップクリーム添え)	みるくまんじゅう ソフト:ミキサー:キャラメルゼリー	手作りベリー・ハウンドケーキ(ブルーベリー) ソフト:いちごケーキ・ミキサー:りんごゼリー	フルーチェ(オレンジ) ソフト:ミキサー:フルーチェ(オレンジ)	手作り冷やししるこ(あられ) ソフト:ミキサー:手作り冷やししるこ	ヨーグルト ソフト:ミキサー:ヨーグルト
	エネルギー:247kcal 蛋白:7.0g 脂質:13.6g 食塩:0.37g	エネルギー:58kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:144kcal 蛋白:2.0g 脂質:9.9g 食塩:0.32g	エネルギー:52kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g
夕	御飯 赤魚のあんかけ なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 あじの香味焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 色寒天(パイン缶添え)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 さわらの照り焼き 一口がんもの煮物 大根のごま酢和え 赤だし(白ねぎ・人参)	御飯 豚肉の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 さくら漬け
	エネルギー:488kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.8g 食塩:1.60g	エネルギー:564kcal 蛋白:19.4g 脂質:22.2g 食塩:2.20g	エネルギー:499kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.2g 食塩:2.37g	エネルギー:468kcal 蛋白:22.4g 脂質:9.5g 食塩:1.90g	エネルギー:531kcal 蛋白:20.1g 脂質:15.1g 食塩:2.68g	エネルギー:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.3g 食塩:1.76g	エネルギー:541kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.4g 食塩:1.98g
計	エネルギー:1654kcal 蛋白:69.1g 脂質:53.2g 食塩:6.00g	エネルギー:1509kcal 蛋白:55.9g 脂質:47.7g 食塩:5.96g	エネルギー:1536kcal 蛋白:55.4g 脂質:45.4g 食塩:6.72g	エネルギー:1579kcal 蛋白:60.1g 脂質:49.4g 食塩:6.92g	エネルギー:1476kcal 蛋白:55.0g 脂質:41.8g 食塩:6.72g	エネルギー:1559kcal 蛋白:61.3g 脂質:42.3g 食塩:5.94g	エネルギー:1444kcal 蛋白:54.7g 脂質:39.7g 食塩:7.47g



7月7日(日)昼食
『セタソーメン』



七夕は、中国から伝わった五節句の1つで、彦星と織姫の星まつりです。そうめんを糸に見立て芸事が上手になるように、小麦粉は毒を消すと言ったいい伝えから健康を願うそうめんを食べるようになったなど様々なことからそうめんが七夕の行事食になったそうです。

常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇②◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8	9	10	11	12	13	14
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とえのきの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・人参)	ちりめん雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 昆布佃煮	御飯 レモンチキン キャベツと大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
	エネルギー:408kcal 蛋白:11.9g 脂質:8.8g 食塩:1.68g	エネルギー:374kcal 蛋白:12.6g 脂質:8.1g 食塩:1.70g	エネルギー:369kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.1g 食塩:1.63g	エネルギー:355kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.1g 食塩:1.46g	エネルギー:363kcal 蛋白:8.9g 脂質:7.6g 食塩:1.48g	エネルギー:272kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.2g 食塩:1.88g	エネルギー:354kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.9g 食塩:1.17g
昼	夏野菜カレー(牛肉) 小松菜の和風ドレ和え 手作りぶどうゼリー	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきとじゃがいもの煮物(山梨県郷土料理) 味噌汁(しろな・人参)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の麦味噌和え 味噌汁(もやし・平天)	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) ポテトサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・人参)いりこ風味 みかん缶
	エネルギー:542kcal 蛋白:15.4g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	エネルギー:536kcal 蛋白:17.5g 脂質:15.1g 食塩:2.27g	エネルギー:473kcal 蛋白:27.0g 脂質:21.5g 食塩:4.18g	エネルギー:453kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:2.42g	エネルギー:502kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.08g	エネルギー:509kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.4g 食塩:2.57g	エネルギー:540kcal 蛋白:16.7g 脂質:19.3g 食塩:1.95g
お	手作り紅茶パウンドケーキ ソフ:紅茶ケーキ、ミキサー:オレンジゼリー	プレーンムース ソフ:ミキサー:プレーンムース	手作りあんシュウ(栗あん)・牛乳 ソフ:ミキサー:ピーチゼリー(ホイップクリーム添え)・牛乳	おかしなバナナ ソフ:ミキサー:パインゼリー	手作り水ようかん ソフ:ミキサー:手作り水ようかん	手作りきなこフォンカッパケーキ ソフ:きなこケーキ、ミキサー:きなこゼリー	ヨーグルト ソフ:ミキサー:ヨーグルト
	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:82kcal 蛋白:1.5g 脂質:1.6g 食塩:0.28g	エネルギー:193kcal 蛋白:6.9g 脂質:9.8g 食塩:0.25g	エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g
夕	御飯 シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 大豆煮 コールスローサラダ とろろ汁	御飯 クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 回鍋肉 松風焼き いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネルギー:452kcal 蛋白:25.9g 脂質:9.7g 食塩:2.10g	エネルギー:501kcal 蛋白:28.2g 脂質:10.2g 食塩:2.38g	エネルギー:565kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.6g 食塩:1.79g	エネルギー:626kcal 蛋白:25.9g 脂質:28.0g 食塩:1.78g	エネルギー:556kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.4g 食塩:2.14g	エネルギー:605kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.9g 食塩:1.94g	エネルギー:533kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.7g 食塩:2.68g
計	エネルギー:1563kcal 蛋白:55.3g 脂質:46.6g 食塩:6.49g	エネルギー:1493kcal 蛋白:59.8g 脂質:35.0g 食塩:6.63g	エネルギー:1600kcal 蛋白:67.2g 脂質:55.0g 食塩:7.85g	エネルギー:1591kcal 蛋白:56.1g 脂質:47.6g 食塩:5.75g	エネルギー:1496kcal 蛋白:54.0g 脂質:48.0g 食塩:5.74g	エネルギー:1460kcal 蛋白:62.2g 脂質:46.1g 食塩:6.47g	エネルギー:1466kcal 蛋白:52.3g 脂質:42.7g 食塩:5.89g

7月8日(月)昼食
『夏野菜カレー』



夏野菜には、ほてった体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、カレーに含まれているスパイスには食欲増進効果があるため、食欲がない時におススメです。ナリコマの夏野菜カレーを食べると暑い夏を乗り切りましょう。

7月9日(火)昼食
『ひじきとじゃがいもの煮物』
[山梨県郷土料理]



ひじきとじゃがいもの煮物は山梨県の郷土料理で、富士登山の安全や無事、暑い夏の健康を祈願するものとして富士山の山開きの時期に食べられているそうです。富士山や神棚に供えていたものが一般家庭にも広がったそうです。素朴な味わいが“ふるさとの味”となって100年以上前から伝承されています。



常食(御飯食) 献立日より 2024年7月 ◇③◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜のピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(わかめ・ちくわ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 5品目具材の玉子焼き しろなと油揚げのハンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーの麺ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)
	エネルギー:329kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.8g 食塩:1.35g	エネルギー:404kcal 蛋白:10.3g 脂質:9.0g 食塩:1.55g	エネルギー:404kcal 蛋白:15.7g 脂質:10.0g 食塩:1.45g	エネルギー:366kcal 蛋白:19.4g 脂質:6.1g 食塩:1.85g	エネルギー:377kcal 蛋白:16.2g 脂質:7.0g 食塩:1.83g	エネルギー:378kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.4g 食塩:1.46g	エネルギー:358kcal 蛋白:14.7g 脂質:6.0g 食塩:1.43g
昼	御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	親子丼 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 もやしと油揚げの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)いりこ風味	きつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・おつ麩) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 豚大根 なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)
	エネルギー:458kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.7g 食塩:1.89g	エネルギー:536kcal 蛋白:28.2g 脂質:11.7g 食塩:3.49g	エネルギー:549kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	エネルギー:450kcal 蛋白:18.1g 脂質:22.7g 食塩:3.45g	エネルギー:502kcal 蛋白:18.0g 脂質:12.8g 食塩:4.80g	エネルギー:569kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.6g 食塩:2.22g	エネルギー:560kcal 蛋白:15.0g 脂質:23.7g 食塩:1.93g
お	あんシュー(よもぎあん) ソフトミキサー:いちごゼリー	手作り梅ゼリー ソフトミキサー:梅ゼリー	ヨーグルト ソフトミキサー:ヨーグルト	手作り酒まんじゅう ソフトミキサー:ココアゼリー	ムースシュー・牛乳 ソフトミキサー:りんごゼリー・牛乳	手作りキャラメルマドレーヌ ソフト:キャラメルケーキ、ミキサー:ホワイトサワーゼリー	いちごババロア ソフトミキサー:いちごババロア
	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:178kcal 蛋白:7.3g 脂質:10.7g 食塩:0.23g	エネルギー:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エネルギー:89kcal 蛋白:2.4g 脂質:3.0g 食塩:0.08g
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草となめこのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚の揚げ物(オノンソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え 味噌かきたま汁	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 三色稲荷の炊き合わせ ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・大根) きざみ高菜	御飯 さけの香味焼き 卵の花 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)
	エネルギー:621kcal 蛋白:22.4g 脂質:29.1g 食塩:2.51g	エネルギー:469kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.8g 食塩:2.25g	エネルギー:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.9g 食塩:1.81g	エネルギー:577kcal 蛋白:28.4g 脂質:21.3g 食塩:2.71g	エネルギー:574kcal 蛋白:22.0g 脂質:24.1g 食塩:2.73g	エネルギー:498kcal 蛋白:16.5g 脂質:13.9g 食塩:3.07g	エネルギー:509kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.7g 食塩:1.78g
計	エネルギー:1507kcal 蛋白:58.6g 脂質:45.6g 食塩:5.85g	エネルギー:1452kcal 蛋白:64.9g 脂質:33.5g 食塩:7.32g	エネルギー:1541kcal 蛋白:63.7g 脂質:45.1g 食塩:5.88g	エネルギー:1515kcal 蛋白:67.0g 脂質:50.4g 食塩:8.06g	エネルギー:1631kcal 蛋白:63.5g 脂質:54.6g 食塩:9.59g	エネルギー:1606kcal 蛋白:52.9g 脂質:52.8g 食塩:6.88g	エネルギー:1516kcal 蛋白:56.3g 脂質:50.4g 食塩:5.22g

7月15日(月)昼食

『ホキのグリル(地中海風ソース)』
海の日



海の日とは、“海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日”とされ、7月の第3月曜日に制定されています。ナリコマの海の日メニューはホキを使ったグリルです。アサリやイカの風味を楽しめる地中海風ソースをかけてお召し上がり下さい。



常食(御飯食) 献立日より 2024年7月 ◇④◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 玉子焼き キャベツのなめ草和え 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 かに玉 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(もやし・あさり)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしの塩ごま和え 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	青菜雑炊(ほうれん草) 筑前煮 さつまいもとオレンジのサラダ 金時豆煮	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
	エネルギー:384kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.6g 食塩:1.34g	エネルギー:355kcal 蛋白:12.3g 脂質:7.8g 食塩:1.46g	エネルギー:359kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.0g 食塩:1.42g	エネルギー:376kcal 蛋白:10.2g 脂質:9.0g 食塩:1.52g	エネルギー:368kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.5g 食塩:1.61g	エネルギー:326kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.8g 食塩:1.22g	エネルギー:376kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.5g 食塩:1.48g
昼	御飯 焼き肉風炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 ぶどうゼリー	御飯 さわらの西京焼き 山芋の鶏そぼろ煮 かりフラワーとちくわのごまドレサラダ すまし汁(ソーメン)	うな丼 ひじきと豚肉の炒め煮 赤だし(大根・チンゲン菜) 胡瓜の浅漬け風	御飯 コロッケ(中濃ソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根菜・かまぼこ)	大豆のチキンカレー ブロッコリーとちくわの洋風お浸し すいか	御飯 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のどろみ炒め いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・もやし)
	エネルギー:560kcal 蛋白:21.0g 脂質:21.2g 食塩:2.25g	エネルギー:521kcal 蛋白:24.4g 脂質:13.6g 食塩:2.11g	エネルギー:535kcal 蛋白:24.3g 脂質:20.7g 食塩:2.73g	エネルギー:534kcal 蛋白:14.7g 脂質:15.5g 食塩:3.02g	エネルギー:500kcal 蛋白:21.9g 脂質:10.8g 食塩:2.56g	エネルギー:502kcal 蛋白:25.8g 脂質:13.3g 食塩:2.59g	エネルギー:497kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.2g 食塩:2.07g
お	手作りミルクまんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:キャラメルゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りオレンジシフォンカップケーキ・牛乳 ソフト:オレンジケーキ・牛乳、ミキサー:オレンジゼリー・牛乳	あんシュー(こしあん) ソフト・ミキサー:水ようかん	フルーチェ(ピーチ) ソフト・ミキサー:フルーチェ(ピーチ)	手作り黒糖まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:チョコゼリー	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	手作りバウンドケーキ ソフト:プレーンケーキ、ミキサー:梅ゼリー
	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:176kcal 蛋白:6.6g 脂質:10.0g 食塩:0.23g	エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:57kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.5g 食塩:0.22g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g
夕	御飯 あじの山椒煮 大根と人参の金平 ひじきとれんこんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・ほうれん草)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 かれのい「ケル(レモンタルソース) れんこんと豚肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)いりこ風味	御飯 豚肉の和風炒め かにシューマイ キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 白身魚の唐揚げ(オーロソース) キャベツとあさりの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)麦白味噌仕立て
	エネルギー:508kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.1g 食塩:2.55g	エネルギー:528kcal 蛋白:20.4g 脂質:17.7g 食塩:1.51g	エネルギー:516kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.8g 食塩:1.91g	エネルギー:524kcal 蛋白:26.3g 脂質:16.2g 食塩:1.92g	エネルギー:558kcal 蛋白:21.7g 脂質:22.5g 食塩:2.08g	エネルギー:597kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.9g 食塩:2.25g	エネルギー:528kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.5g 食塩:1.95g
計	エネルギー:1586kcal 蛋白:58.7g 脂質:49.1g 食塩:6.19g	エネルギー:1580kcal 蛋白:63.7g 脂質:49.1g 食塩:5.31g	エネルギー:1510kcal 蛋白:58.6g 脂質:49.5g 食塩:6.16g	エネルギー:1491kcal 蛋白:52.6g 脂質:42.2g 食塩:6.68g	エネルギー:1553kcal 蛋白:55.2g 脂質:42.1g 食塩:6.34g	エネルギー:1464kcal 蛋白:63.5g 脂質:43.8g 食塩:6.15g	エネルギー:1564kcal 蛋白:60.6g 脂質:50.5g 食塩:5.85g



7月24日(水)昼食
『うなぎ』
土用の丑



日本では昔から、春・夏・秋・冬のそれぞれの「土用の丑の日」に体に良い「うなぎ」の付く食べ物を食べる習慣があるそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすい、夏は特に食欲も落ちがちなので夏バテ予防やしっかり栄養をとるためにうなぎを食べるようになったと言われています。



常食(御飯食) 献立だより 2024年7月 ◇⑤◇



曜日 日付	月 29	火 30	水 31	木	金	土	日
朝A	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) エネルギー:364kcal 蛋白:12.9g 脂質:6.7g 食塩:1.58g	御飯 ブレンオムレツ(トマトソース) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根) エネルギー:397kcal 蛋白:14.5g 脂質:9.0g 食塩:2.20g	御飯 いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(もやし・大根葉) エネルギー:368kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.3g 食塩:1.65g				
	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ) エネルギー:572kcal 蛋白:24.7g 脂質:21.9g 食塩:2.72g	ちらし寿司 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:461kcal 蛋白:16.2g 脂質:6.4g 食塩:2.90g	炊き込み御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・しいたけ) エネルギー:570kcal 蛋白:24.1g 脂質:23.7g 食塩:3.45g				
お	手作りぜんざい(あられ) ソフト・ミキサー:手作りぜんざい エネルギー:128kcal 蛋白:3.7g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	杏仁ムース ソフト・ミキサー:杏仁ムース エネルギー:81kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g	パウムクーヘン ソフト・ミキサー:グレープゼリー エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g				
	御飯 ホッケのタレ焼き 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ) エネルギー:466kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.8g 食塩:1.74g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て エネルギー:556kcal 蛋白:16.3g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 白菜となめこのお浸し 玉子豆腐 すまし汁(うまい菜・白ねぎ) エネルギー:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:21.6g 食塩:2.64g				
計	エネルギー:1530kcal 蛋白:64.0g 脂質:40.7g 食塩:6.11g	エネルギー:1495kcal 蛋白:48.4g 脂質:35.2g 食塩:7.87g	エネルギー:1545kcal 蛋白:58.1g 脂質:55.3g 食塩:7.86g				

