

〇〇博寿苑 7月 献立表 〇〇

*都合により献立を変更することがあります。

1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1645kcal たんぱく質：65g 脂質：43.2g 食塩相当量：7.6g

						1(木)	2(金)	3(土)		
7月 文 月	朝食				あずき粥 大根の煮物 しらす和え 牛乳		ごはん 白菜の煮びたし オクラのおかか和え みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) オムレツ ポテトサラダ 牛乳		
	昼食				◎旬の魚 コーンごはん あじの梅香焼き キャベツの酢の物 赤だし		◎◎ 夏野菜カレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト		◎◎ ごはん 豚じゃぶ(ごまダレ) 茶碗蒸し みそ汁	
	おやつ				ソフトドーナツ 紅茶		抹茶水ようかん ほうじ茶		クリームソーダゼリー 紅茶	
	夕食				◎ソフト食 ごはん 豚肉のごま焼き 卵とじ すまし汁		◎ソフト食 ごはん 鶏つくね焼き 春雨サラダ みそ汁		◎ソフト食 ごはん 白身魚のフリット ほうれん草のソテー コンソメスープ	
		4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
朝食	カニ粥 切干大根の煮物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	北海道ミルクパン オニオンソテー サラダ 牛乳	ごはん れんこんの炒め煮 煮豆(うぐいす豆) みそ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) 目玉焼き スパゲティサラダ 牛乳	わかめ粥 厚揚げの煮物 白菜のお浸し 牛乳	ごはん かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁 牛乳	ロールパン スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳			
昼食	◎◎ ごはん 豚肉の甘酢炒め 春巻き 冬瓜スープ	◎◎ ごはん さばの生姜煮 かぼちゃの炒め物 けんちん汁	◎◎ ごはん 鮭フライ ほうれん草のバター醤油炒め みそ汁	◎七夕 七夕そうめん 夏野菜の炊き合わせ 酢の物 フルーツ(すいか)	◎◎ 天津飯 ナムル 中華スープ	◎◎ ごはん メバルのごまダレ焼き 炒り豆腐 みそ汁	◎◎ ごはん さわらの西京焼き わかめサラダ みそ汁			
おやつ	紫いもまんじゅう ほうじ茶	今川焼き 煎茶	ペアークリームワッフル レモンティー	もみじまんじゅう ほうじ茶	ミニチョコマフィン 紅茶	はちみつケーキ レモンティー	抹茶あずき蒸し 煎茶			
夕食	◎ソフト食 ごはん 柳川風煮 小松菜のピーナツ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉の幽庵焼き キャベツの昆布和え かきたま汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のおろしポン酢煮 じゃがいものそぼろ煮 沢煮碗	◎ソフト食 ごはん ミートローフ サラダ 豆乳スープ	◎ソフト食 ごはん 牛肉の和風炒め 豆サラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のトマト煮込み カリフラワーのソテー コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 豚肉の山椒焼き ブロッコリーのカニ和え なめこ汁			
		11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
朝食	たまご粥 とうがんの味噌煮 小松菜のごま和え 牛乳	イエローロール ハムソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳	ごはん チンゲン菜の煮浸し インゲンのカニ和え みそ汁 牛乳	ミニあんぱん(2個) トマト炒め ほうれん草のサラダ 牛乳	きのこ粥 厚揚げの煮物 白菜のお浸し 牛乳	ごはん 里芋の炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) じゃがいもとベーコンの煮物 フルーツ(黄桃缶) 牛乳			
昼食	◎◎ ごはん 炒り鶏 じゃがいもの明太子和え みそ汁	◎◎ ごはん 牛肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉のマスタード焼き さつまいものレモン煮 みそ汁	◎◎ ごはん たらのカレーニエル きのこソテー コンソメスープ	◎無農薬野菜の日 ごはん チンジャオロース 空心菜のお浸し みそ汁	◎◎ 山菜おこわ 赤魚の煮付け 五色なます すまし汁	◎◎ クリームスパゲティ キャベツと胡瓜のピクルス トマトスープ			
おやつ	あんずケーキ 紅茶	◎季節のねりきり 季節のねりきり(ひまわり) ほうじ茶	カステラ 煎茶	カスタードケーキ 紅茶	コーヒゼリー レモンティー	よもぎ饅頭 ほうじ茶	バナナココアケーキ レモンティー			
夕食	◎ソフト食 ごはん あじの香味焼き 高野の含め煮 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 豆腐の中華煮 かぼちゃの黒ごま炒め かきたま汁	◎ソフト食 しらすチャーハン にら玉 ささ身サラダ ワンタンスープ	◎ソフト食 親子丼 卵豆腐 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ かきサラダ 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 豚肉のガーリック炒め アスパラの卵ソテー みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のマーマレード風味 小松菜の菜種和え みそ汁			
		18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
朝食	しらす粥 がんもの煮物 春菊のおかか和え 牛乳	ミニ食パンイチゴ2個入り 大根のツナ煮 キャベツのカレー風味 牛乳	ごはん ほうれん草の煮浸し 切干大根煮 みそ汁 牛乳	食パン(マーマレード) さつまいもソテー フルーツ(パイナップル) 牛乳	菜飯粥 厚揚げの煮物 インゲンのささみ和え 牛乳	ごはん ひじきの煮物 チンゲンサイのお浸し みそ汁 牛乳	カスタードロール 大豆のトマト煮 アスパラサラダ 牛乳			
昼食	◎◎ ごはん 豚肉の旨煮 オクラの梅和え みそ汁	◎◎ ごはん 白身魚のトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	◎味めぐり(徳島県) かきまぜ(ちらし寿司) けんちん煮 赤だし ぶどうゼリー	◎◎ ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	◎◎ 冷やし中華 えびしゅうまい 杏仁豆腐	◎◎ ごはん 和風煮込みハンバーグ 金平れんこん すまし汁	◎◎ ごはん さばの塩焼き じゃこピーマン みそ汁			
おやつ	チーズ蒸しケーキ 紅茶	栗あんパイ ほうじ茶	バウムクーヘン 紅茶	田舎まんじゅう 煎茶	たい焼きクリーム 紅茶	バナナカステラ ほうじ茶	きな粉フレンチトースト(手作り) 煎茶			
夕食	◎ソフト食 ごはん えび玉(型流し) マーボー春雨 もやしスープ	◎ソフト食 ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 小松菜のマヨネーズ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん タラの煮付け 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	◎ソフト食 ごはん さわらの若狭焼き チンゲン菜のからし和え かきたま汁	◎ソフト食 ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 照り焼きチキン コールスローサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉のゆず味噌炒め 大根の煮物 すまし汁			
		25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳	ミニチョコクリームパン(2個) オムレツ フルーツ(白桃缶) 牛乳	ごはん 野菜と卵の炒め物 切干大根煮 みそ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) ほうれん草のソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳	あずき粥 れんこんの炒め煮 オクラのごまおかか和え 牛乳	ごはん じゃがいもの含め煮 インゲンのピーナツ和え みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) キャベツのソテー スパゲティサラダ 牛乳			
昼食	◎◎ ごはん 鶏チリ 卵サラダ みそ汁	◎◎ ごはん エビカツ 花野菜サラダ ミネストローネ	◎◎ ごはん 豚肉の塩こうじ焼き かぼちゃと厚揚げの煮物 みそ汁	◎土用の丑の日 うな玉井 もずくの酢の物 赤だし フルーツ寒天	◎◎ ごはん あじのマリネ なすのそぼろ炒め みそ汁	◎◎ 麻婆丼 キャベツの甘酢和え 中華スープ	◎◎ ごはん さばのみそ煮 豆腐チャンプルー すまし汁			
おやつ	イチゴマフィン 紅茶	かぼちゃまんじゅう ほうじ茶	きんつば 煎茶	ソフトドーナツ レモンティー	ももまんじゅう 煎茶	◎お誕生日ケーキ ショコラケーキ ◎ババロア チョコババロア・チョコソース	ミニレモンパン ほうじ茶			
夕食	◎ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉と大根の煮物 花野菜と海藻のサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子とチンゲン菜の煮込み ナムル 卵スープ	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツサラダ パンキンスープ	◎ソフト食 ごはん お好み焼き ひじきのツナ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん たらのマヨコーン焼き がんもの煮物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のごま焼き アスパラサラダ みそ汁			