

常食献立だより 2024年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 かぼちゃのサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 照り焼き肉団子 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 プレーンオムレツ ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	ミルクパン 野菜ミンチ巻き ポタージュ ヨーグルト	御飯 干草焼き 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 カリフラワーのパンパンドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	コッペパンキャラメル ポロニアソーセージ スープ仕立て 乳酸菌飲料
	たこ飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 味噌汁 白桃缶	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 味噌汁	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 コンソメスープ	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麩ナムル和え 中華スープ	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	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 大根のごま酢和え 味噌汁	七タソーメン 白菜と鶏肉の塩煮 冷やし冬瓜
お	ハーベスト	ムースエクレア	手作りミルクまんじゅう	いしやきいもと桃山	手作りパバロア(紅茶風味)	もみじまんじゅう	手作りミルクプリン
夕	御飯 赤魚のあんかけ なすの鶏そぼろ煮 味噌汁	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ 中華スープ	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁	御飯 あじの香味焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁 のり佃	御飯 肉じゃが(豚肉) 冷やっこ 味噌汁	麦ごはん さわらの照り焼き とろろ 赤だし	御飯 豚肉の野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁 鯛味噌
栄養価	エネルギー:1,577kcal 蛋白: 69.3g 脂質: 51.4g 鉄: 9.20mg 食塩: 6.65g Ca:815mg	エネルギー:1,604kcal 蛋白: 62.2g 脂質: 56.6g 鉄: 8.01mg 食塩: 7.14g Ca:874mg	エネルギー:1,630kcal 蛋白: 60.8g 脂質: 52.6g 鉄: 10.88mg 食塩: 7.58g Ca:1,258mg	エネルギー:1,457kcal 蛋白: 59.3g 脂質: 44.0g 鉄: 5.54mg 食塩: 7.96g Ca:461mg	エネルギー:1,561kcal 蛋白: 58.5g 脂質: 47.2g 鉄: 11.31mg 食塩: 7.38g Ca:832mg	エネルギー:1,558kcal 蛋白: 61.7g 脂質: 45.6g 鉄: 11.07mg 食塩: 6.61g Ca:710mg	エネルギー:1,370kcal 蛋白: 52.5g 脂質: 43.2g 鉄: 9.51mg 食塩: 7.71g Ca:534mg
日付	8	9	10				
朝	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 小松菜の和風ドレ和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ コールスローサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳				
	夏野菜カレー 福神漬け コンソメスープ マンゴープリン	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] 胡瓜の浅漬け すまし汁	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パシルトレサラダ 中華スープ				
お	ワッフル	雪の宿	もっちりたい焼きあん				
夕	御飯 シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 味噌汁	御飯 かれないの魚田 大豆と椎茸の煮物 味噌汁	御飯 クリームチキン 金時豆煮 味噌汁				
栄養価	エネルギー:1,618kcal 蛋白: 62.5g 脂質: 49.3g 鉄: 7.99mg 食塩: 8.03g Ca:1,219mg	エネルギー:1,561kcal 蛋白: 65.2g 脂質: 43.0g 鉄: 7.47mg 食塩: 8.14g Ca:725mg	エネルギー:1,711kcal 蛋白: 69.6g 脂質: 53.1g 鉄: 11.28mg 食塩: 9.36g Ca:797mg				

常食献立だより 2024年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝				ヨーグルト蒸しパン ほうれん草とベーコンのソテー スープ仕立て コーヒー牛乳	御飯 海鮮豆腐ステーキ インゲンとコーンの胡麻ドレサラ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 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 味噌汁 漬物 牛乳	たまごサラダパン レモンチキン スープ仕立て 乳酸菌飲料
				サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁 洋ナシ缶	御飯 さばの味噌煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 大根の麦味噌和え すまし汁	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	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとツナの炒め物 中華スープ みかん缶
				マリー	しっとりどら焼き	手作りきなこシフォンカップケーキ	ふんわりロールケーキ
				御飯 回鍋肉 松風焼き 味噌汁 梅びしお	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 味噌汁	御飯 白身魚の生姜煮 冷やっこ すまし汁	御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 味噌汁 のり佃
				エネルギー:1,554kcal 蛋白:55.1g 脂質:58.4g 鉄:9.71mg 食塩:7.60g Ca:680mg	エネルギー:1,699kcal 蛋白:62.4g 脂質:62.4g 鉄:6.38mg 食塩:6.67g Ca:1,015mg	エネルギー:1,580kcal 蛋白:67.0g 脂質:46.5g 鉄:11.23mg 食塩:7.34g Ca:764mg	エネルギー:1,470kcal 蛋白:50.4g 脂質:54.1g 鉄:10.00mg 食塩:7.28g Ca:615mg
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	御飯 ほうれん草のオムレツ 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 納豆 カリフラワーとウインナーのソテー 味噌汁 牛乳	御飯 玉子焼き 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	クリームパン うまい菜とベーコンのソテー ポターージュ ヨーグルト	御飯 チキンナゲット いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	いちご風味パン チキンピカタ スープ仕立て 乳酸菌飲料
	御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) チンゲン菜と豚肉の炒め物 コンソメスープ りんご缶	御飯 親子煮 高野豆腐と豚肉の煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 中華スープ マンゴー缶	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 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 味噌汁	きつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 もやしとしめじの塩麴ドレサラダ	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し すまし汁 パイン缶	御飯 さけの香味焼き なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁
お	きんつば	デザートバイキング	まがりせんべい	コーヒーゼリー	ビスコ	ママン	ドームケーキ
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 大豆とちくわの煮物 味噌汁	御飯 赤魚の照り煮 ほうれん草となめこのわさび和え 味噌汁 鯛みそ	御飯 白身魚の揚げ物 金平ごぼう 味噌汁	御飯 牛肉の和風炒め 玉子豆腐 味噌汁 梅びしお	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 味噌汁	御飯 三色稻荷の炊き合わせ ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁	御飯 豚大根 卵の花 味噌汁 のり佃
	エネルギー:1,599kcal 蛋白:63.2g 脂質:47.7g 鉄:7.87mg 食塩:6.91g Ca:730mg	エネルギー:1,744kcal 蛋白:76.9g 脂質:46.2g 鉄:9.17mg 食塩:8.43g Ca:1,029mg	エネルギー:1,602kcal 蛋白:61.9g 脂質:48.9g 鉄:7.61mg 食塩:7.02g Ca:531mg	エネルギー:1,580kcal 蛋白:63.5g 脂質:62.1g 鉄:8.63mg 食塩:8.80g Ca:701mg	エネルギー:1,639kcal 蛋白:62.0g 脂質:55.5g 鉄:8.05mg 食塩:10.10g Ca:1,072mg	エネルギー:1,665kcal 蛋白:57.9g 脂質:51.2g 鉄:6.89mg 食塩:8.02g Ca:618mg	エネルギー:1,510kcal 蛋白:53.0g 脂質:57.7g 鉄:4.93mg 食塩:6.57g Ca:457mg
栄養価	エネルギー:1,599kcal 蛋白:63.2g 脂質:47.7g 鉄:7.87mg 食塩:6.91g Ca:730mg エネルギー:1,744kcal 蛋白:76.9g 脂質:46.2g 鉄:9.17mg 食塩:8.43g Ca:1,029mg エネルギー:1,602kcal 蛋白:61.9g 脂質:48.9g 鉄:7.61mg 食塩:7.02g Ca:531mg エネルギー:1,580kcal 蛋白:63.5g 脂質:62.1g 鉄:8.63mg 食塩:8.80g Ca:701mg エネルギー:1,639kcal 蛋白:62.0g 脂質:55.5g 鉄:8.05mg 食塩:10.10g Ca:1,072mg エネルギー:1,665kcal 蛋白:57.9g 脂質:51.2g 鉄:6.89mg 食塩:8.02g Ca:618mg エネルギー:1,510kcal 蛋白:53.0g 脂質:57.7g 鉄:4.93mg 食塩:6.57g Ca:457mg						

常食献立だより 2024年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	御飯 玉子焼き ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 かに玉 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 ポテトミンチ巻き キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	紅茶蒸しパン はたけ菜とベーコンの炒め物 ポタージュ ヨーグルト	御飯 ハムチーズピカタ スパゲティサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 納豆 ほうれん草とベーコンのソテー 金時豆煮	りんごジャムパン スクランブルエッグ スープ仕立て 乳酸菌飲料
	駅弁シリーズ(松阪駅) うま〜いどん丼 焼き肉風炒め いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁 ぶどう	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 中華スープ マンゴー缶	御飯 うなぎ ひじきと豚肉の炒め物 赤だし みかん缶	御飯 コロケ 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁	大豆のチキンカレー 福神漬け コンソメスープ すいか	御飯 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のとりみ炒め いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁	御飯 白身魚の唐揚げ キャベツとあさりの炒め物 白菜と人参のピリ辛和え 中華スープ
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	薄皮まんじゅう	ルマンド	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	チョコワッフル	もちりたい焼きクリーム
夕	御飯 あじの山椒煮 大根と人参の金平 豚汁	御飯 さわらの西京焼き 山羊の鶏そぼろ煮 すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮込み 胡瓜の浅漬け風 味噌汁	御飯 かれないのグリル(レモンタルソース) いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁 鯛味噌	御飯 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 味噌汁	御飯 豚肉の和風炒め キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁 梅びしお	御飯 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 味噌汁 のり佃
	栄養価	エネルギー:1,841kcal 蛋白:71.6g 脂質:67.2g 鉄:11.82mg 食塩:8.70g Ca:885mg	エネルギー:1,556kcal 蛋白:62.1g 脂質:48.8g 鉄:8.56mg 食塩:6.83g Ca:607mg	エネルギー:1,908kcal 蛋白:75.0g 脂質:54.6g 鉄:7.25mg 食塩:7.26g Ca:673mg	エネルギー:1,456kcal 蛋白:51.0g 脂質:49.3g 鉄:7.98mg 食塩:6.84g Ca:653mg	エネルギー:1,663kcal 蛋白:59.8g 脂質:50.5g 鉄:7.81mg 食塩:7.48g Ca:1,228mg	エネルギー:1,613kcal 蛋白:67.5g 脂質:55.2g 鉄:8.35mg 食塩:7.81g Ca:773mg
日付	29	30	31				
朝	御飯 チキンピカタ カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこのお浸し 味噌汁 漬物 牛乳				
	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 すまし汁 洋ナシ缶	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 コンソメスープ 白桃缶・黄桃缶	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				
お	おやつ盛り合わせ	ぱりんこ	バウムクーヘン				
夕	御飯 ホッケのタレ焼き 冷やっこ 味噌汁	御飯 白身魚の煮つけ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 玉子豆腐 すまし汁				
	栄養価	エネルギー:1,592kcal 蛋白:62.3g 脂質:47.9g 鉄:7.40mg 食塩:6.56g Ca:919mg	エネルギー:1,453kcal 蛋白:55.7g 脂質:36.0g 鉄:7.80mg 食塩:7.92g Ca:775mg	エネルギー:1,617kcal 蛋白:60.9g 脂質:61.0g 鉄:6.84mg 食塩:8.74g Ca:534mg			

