

# 7月献立表

入居者

2024年7月1日～7月31日

たましろの郷

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) 野菜のツナ炒め ちんげん菜のごま和え 牛乳	ジャムパン コンソメスープ(キャベツ・ｺｰﾝ) ハムエッグ フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・人参) はんぺんの卵とし スナッペンとうのり浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつまいも・大根菜) 豚肉と野菜の炒め物 小松菜としめじの和え物 牛乳	ロールパン(イチゴジャム) キャベツのクリームスープ ポパイスクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・玉葱) さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト ミネストローネ風スープ 巣ごもり卵 コーヒー牛乳
昼	味噌豚丼 すまし汁(花麩・みつ葉) 切り昆布の煮物 グレーゼリー	ご飯(麦入り) オニオンスープ カレイのピザ風焼き きのこソテー ピーンズサラダ	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・青ねぎ) ポークステーキ風味ソース 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の生姜和え	大豆とチキンのキーマカレー かにかまサラダ フルーツヨーグルト	冷やし明太とろろうどん 厚揚げと筍の土佐煮 プリン	【夏祭り】	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・長葱) 和風おろしハンバーグ ちんげん菜とツナのさつと煮 胡瓜の梅かつおかけ
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・玉葱) 赤魚の煮つけ キャベツと玉子の炒め物 胡瓜のしそ漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・ｷﾞﾝｷﾞ) 豚肉の香味炒め さつま芋のレモン煮 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) かきたまスープ 白身魚の中華蒸し野菜あん ピーマンソテー うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 助宗たらの梅かつお焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・かいわれ) 牛肉と玉子のオイスター炒め ｱﾊﾞﾗのかにあんかけ キャベツの浅漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・人参) あじの山椒焼き ﾌﾙｰﾂのかにあんかけ 漬物(青かつば)	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・そうめん) さばの味噌煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの香り炒め フルーツ(パイナップル)
	1662kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:69.6g 脂質:44.8g 食塩相:7.8g	1619kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:66.9g 脂質:41.4g 食塩相:7.0g	1710kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:74.7g 脂質:41.0g 食塩相:8.8g	1678kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:63.5g 脂質:39.3g 食塩相:9.0g	1587kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:63.3g 脂質:42.6g 食塩相:10.4g	1545kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:61.9g 脂質:36.1g 食塩相:9.2g	1807kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:65.5g 脂質:55.5g 食塩相:9.8g
	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・ｷﾞﾝｷﾞ) ウインナーと野菜の炒め物 納豆 牛乳	パン(ﾚｰｽﾞ・ｸﾘｰﾑ) あさりのクリームスープ 白菜とツナの炒め物 フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根菜) はんぺんの卵とし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風ﾏｰﾈｰ 和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・おくら) 干草焼き カリフラワーサラダ 牛乳	ロールパン(リンゴジャム) 小松菜のスープ ソーセージと卵のソテー ミルクティー	【厨房床工事】 二色パン(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｸﾘｰﾑ) りんごジュース 肉団子のクリームスープ ヨーグルト	【厨房床工事】 あんパン 牛乳 コーンポタージュ フルーツ(バナナ)
昼	【七夕】 七夕そうめん 夏野菜の天ぷら フルーツ(すいか)	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・かいわれ) 回鍋肉 ピーマン炒め フルーツポンチ	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・えのき) 豚肉のカレー風味焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	枝豆としらすの混ぜごはん 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) かれの煮付け 五目金平 浅漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・青ねぎ) 鶏肉のボン酢おろしソース ツナとキャベツの炒め物 長芋と青じそ和え物	【厨房内修繕工事】	【厨房内修繕工事】
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・もやし) 豚肉の塩だれ焼き 大豆五目煮 漬物(つば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・玉葱) 鶏肉の利休焼き 肉詰めいなり炊き合わせ 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) さばの塩焼き 大豆の炒り煮 即席漬	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・かいわれ) 肉団子の酢豚風 かにかまともやしのチヂミ グレーゼリー	ご飯(麦入り) 卵スープ 鮭のマリネ マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	【厨房内修繕工事】	【厨房内修繕工事】
	1789kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:68.4g 脂質:51.7g 食塩相:10.6g	1767kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:65.9g 脂質:56.9g 食塩相:7.7g	1856kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:72.0g 脂質:64.8g 食塩相:8.5g	1935kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:77.6g 脂質:45.7g 食塩相:9.7g	1691kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:65.5g 脂質:50.9g 食塩相:6.9g	749kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:20.3g 脂質:20.0g 食塩相:2.1g	654kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:18.3g 脂質:13.1g 食塩相:1.7g
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	【厨房床工事】 ジャムパン ぶどうジュース パンポタージュ ヨーグルト	ロールパン(ピーナッツ) オムレツ スパゲティサラダ コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・玉葱) 五目炒り卵 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根菜) 野菜のツナ炒め 納豆 牛乳	パン(ﾊﾞﾀｰ・ｸﾘｰﾑ・黒糖) 具沢山クリームスープ 豚肉と野菜のソテー フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) ハムエッグ ちんげん菜の二色浸し 牛乳	二色パン コーヒー牛乳(温) 鶏肉と野菜のバター醤油ソテー フルーツ缶(パイナップル)
昼	【厨房内修繕工事】	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・青ねぎ) 豆腐ハンバーグ おろしボン酢 なす田楽 リンゴゼリー	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・ｺｰﾝ) 鮭のﾊﾞｼﾞﾙ焼き 花野菜のチーズ焼き 大根サラダ	【お誕生日会】 ハンバーグカレー シーザーサラダ マンゴーヨーグルト	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・長葱) 親子煮 厚揚げの炒め物 たいやき(あんこ)	海老と枝豆のかき揚げ丼 味噌汁(豆腐・わかめ) 白菜のザーサイ和え フルーツ(バナナ)	五目炒飯 春雨スープ(春雨・にら) 餃子 ｼﾞｮｰ
夕	【厨房内修繕工事】	青菜御飯 味噌汁(豆腐・長葱) さわらの揚げ浸し 春雨の炒め物 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・もやし) チキンステーキのソース 小松菜の白和え フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・わかめ) さわらの煮つけ 卵の花 キャベツと蒸し鶏の大葉和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・にら) 味づきの塩焼き 南瓜の甘煮 漬物(青かつば)	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつまいも・絹さや) 豚肉のにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 いんげんの酢味噌かけ	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・青ねぎ) 豚肉の甘酢あん 小松菜のくるみ和え 漬物(つば漬)
	481kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:10.4g 脂質:6.8g 食塩相:1.6g	1744kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:57.5g 脂質:57.2g 食塩相:8.3g	1694kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:74.9g 脂質:49.3g 食塩相:8.4g	1821kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:70.4g 脂質:49.9g 食塩相:9.8g	1766kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:69.8g 脂質:48.7g 食塩相:9.1g	1775kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:62.1g 脂質:48.3g 食塩相:7.6g	1821kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:60.6g 脂質:51.8g 食塩相:7.8g
	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・かいわれ) 肉団子の和風あんかけ スナッペンとうのサラダ 牛乳	パン(ﾚｰｽﾞ・あんぱん) クリームスープ(あさり・白菜) 卵とポテトのソテー フルーツ缶(洋なし)	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・ごぼう) 高野豆腐の卵とし 小松菜ののり浸し 牛乳	ツナマヨトースト キャベツのクリームスープ ミートオムレツ フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) 味噌汁(おくら・小町麩) 炒り卵 白菜のサラダ 牛乳	白パン・チョコパン カレー風味の具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 ミルクティー
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 豚肉と茄子の味噌炒め 海老真丈と野菜の炊き合わせ シュークリーム	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・エリンギ) 白身フライ&マグロカツ がんもの炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	ご飯(麦入り) グリルチキン トマトスープ サラダ ピーチゼリー	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ｺｰﾝ) 豚肉ときのこのソテー ミモザサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯(麦入り) のっぺい汁風 ほっけの塩焼き つきこんそぼろ炒め 胡瓜のごま酢和え	ご飯(麦入り) チキンピラフ マカロニ入りスープ コールスローサラダ いちごムース	冷やし中華(胡麻) 春巻き ヨーグルト(ストロベリーソース)
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・小松菜) あぶらかけのさつぱり焼き ひじきの煮物 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・いんげん) 豚肉のみぞれ煮 干しえびと野菜の炒め物 うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・ｷﾞﾝｷﾞ) 肉豆腐 根菜の炒め煮 白菜の浅漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・みつば) 鮭の漬焼き 梅風味 じゃが芋の明太マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) すまし汁(えのき・三つ葉) ホキの磯辺焼 厚揚げの味噌炒め 漬物(青かつば)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・玉葱) 鮭の菜種焼き ごぼうのゆず胡椒炒め わかめの酢の物
	1733kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:67.3g 脂質:51.4g 食塩相:8.6g	1876kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:73.5g 脂質:57.4g 食塩相:8.4g	1696kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:60.7g 脂質:44.2g 食塩相:7.8g	1730kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:73.0g 脂質:52.9g 食塩相:7.7g	1749kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:69.1g 脂質:53.3g 食塩相:8.7g	1642kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:65.4g 脂質:43.7g 食塩相:8.1g	1727kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:69.3g 脂質:56.0g 食塩相:11.2g
	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)				
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウインナー炒め 納豆 牛乳	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(舞茸・人参) 温泉卵野菜あんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの土佐和え 牛乳				
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・三つ葉) 鶏肉と根菜のごま味噌煮 なすとﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞのおかか炒め 青梗菜の生姜和え	ご飯(麦入り) 豚汁 さわらの竜田焼 里芋の白煮 もやしサラダ	塩焼きそば 点心盛り合わせ フルーツ杏仁				
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 助宗たらの和風ﾏｰﾈｰ 肉じゃが オレンジゼリー	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛肉と筍の炒め物 ピーマンの当座煮 フルーツ(パイナップル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・いんげん) あぶらかけのチリソース さつま芋のいとこ煮 白菜のゆかり和え				
	1750kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:72.3g 脂質:45.9g 食塩相:7.8g	1811kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:71.0g 脂質:55.4g 食塩相:8.4g	1720kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:67.1g 脂質:43.0g 食塩相:8.5g				

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。