

7月献立表

入居者		2025年7月1日～7月31日						たましろの郷		
		1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)			
(月)										
朝		パン（レーズン・あんぱん） スクランブルエッグ いんげんの二色浸し 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（ほうれん草・しめじ） 巣ごもり卵 人参のささみ和え 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・人参） 肉詰めいなり煮 温野菜サラダ 牛乳	ビザトースト コンソメスープ（キャベツ・椎茸） ツナと野菜のバターソテー コーヒー牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（油揚げ・玉葱） お魚ソーセージと卵の炒め物 カリフラワーの土佐和え 牛乳	二色パン なすのスープ 鶏ひき肉のクリーム煮 フルーツ缶（みかん）			
		わかめ御飯 豚汁 さわらのごま揚げ キャベツサラダ オレンジゼリー（素使用）	ご飯（麦入り） 玉子スープ 鶏肉のレモン醤油焼き かぼちゃのラタトゥイユ ピーチムース	冷やし明太とろたまうどん 厚揚げとなすの土佐煮 フルーツあんみつ	大豆とチキンのキーマカレー 大根サラダ アロエヨーグルト	スパゲティナポリタン コンソメスープ（菜の花・人参） シーザーサラダ いちごムース	味噌豚丼 きのこスープ 豆たっぷりサラダ ほうれん草の生姜和え			
昼		ご飯（麦入り） 味噌汁（白玉麩・わかめ） 鶏と豆腐の揚げ出し 蓮根とちくわの炒め煮 うぐいす豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（大根・長葱） 白身魚のカレーフリッター ちんげん菜のさっと煮 漬物（しば漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（庄内麩・青ねぎ） 豚肉と玉葱の和風炒め 切干大根の煮物 三色煮豆	ご飯（麦入り） ほうれん草のスープ 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ 漬物（青かつば）	ご飯（麦入り） 味噌汁（なめこ・長葱） 茹で豚のぼん酢ソース がんもとおくらの炊き合わせ 小松菜のお浸し	ご飯（麦入り） 味噌汁（白菜・人参） タラの竜田焼 高野豆腐の含め煮 漬物（つぼ漬）			
		1719kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:71.0g 脂質 :56.8g 食塩相:9.7g	1772kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:73.8g 脂質 :50.0g 食塩相:8.7g	1800kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:71.4g 脂質 :39.8g 食塩相:9.6g	1718kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:67.5g 脂質 :56.2g 食塩相:9.6g	1705kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:66.1g 脂質 :49.2g 食塩相:9.5g	1723kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:75.0g 脂質 :43.8g 食塩相:9.4g			
		7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)		
朝		ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・大根葉） チーズ入り巣ごもり卵 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳	ロールパン（マーマレード） オムレツ フルーツ（バナナ） ミルクティー	ご飯（麦入り） 味噌汁（玉葱・しめじ） 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（キャベツ・わかめ） 鶏肉とさつま芋の煮物 青梗菜の辛子和え 牛乳	ジャムパン カレー風味のスープ ウインナーと卵のソテー 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（茄子・大根葉） 千草焼き いんげんサラダ 牛乳	パン（レーズン・クリーム） ポタージュ ベーコンチーズスクランブル フルーツ缶（カクテル）		
		【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） コーンポタージュ 鶏肉のバジルパン粉焼き フロッコリーのソテー フレンチサラダ	ご飯（麦入り） 味噌汁（花麩・長葱） 豚肉と玉葱の炒め物 枝豆腐のサラダ 手作り特製プリン	焼き鳥丼 白菜のスープ 大根サラダ ゼリー入りフルーツポンチ	山菜おろしそば かき揚げ 抹茶プリン	豚こら炒飯 中華スープ（春雨・人参） 春巻き ぶどうムース	トマト煮込みのボークハヤシ キャベツサラダ エクレア		
昼		ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・わかめ） 豚キムチ炒め 春雨サラダ うぐいす豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（玉葱・人参） サワラの磯辺揚げ 糸昆布の煮物 漬物（つぼ漬）	ご飯（麦入り） 中華スープ（春雨・青梗菜） つくねと野菜の甘酢炒め ひじきの煮物 なめ茸おろし	ご飯（麦入り） 味噌汁（里芋・かいわれ） あじの葱塩焼き 大根と竹輪の塩金平 漬物（青かつば）	ご飯（麦入り） 味噌汁（油揚げ・青ネギ） 豚肉とたけのこの炒め物 冷奴 白菜のお浸し	ご飯（麦入り） 味噌汁（青梗菜・豆腐） ほっけの塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 うずら豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（わかめ・もやし） 豚すき煮 里芋の和風マヨネーズ焼き 漬物（しば漬）		
		1719kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:67.0g 脂質 :36.5g 食塩相:11.6g	1812kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:72.9g 脂質 :48.3g 食塩相:8.9g	1853kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:71.0g 脂質 :57.8g 食塩相:8.3g	1632kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:67.4g 脂質 :33.3g 食塩相:8.5g	1727kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:66.1g 脂質 :54.8g 食塩相:10.1g	1851kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:74.1g 脂質 :50.2g 食塩相:10.0g	1800kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:71.4g 脂質 :62.0g 食塩相:9.2g		
		14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20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	白パン・チョコパン コンソメスープ（キャベツ・ニンジン） ハムエッグ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・人参） はんぺんの卵とじ おくらの海苔浸し 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（白菜・大根葉） 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） あさりのクリームスープ ポパイス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 白菜のクリームスープ 巣ごもり卵 コーヒー牛乳		
		ご飯（麦入り） 味噌汁（さつま芋・青ねぎ） ポークフィレット風味ソース 厚揚げの炒め物 フルーツ（パイナップル）	ご飯（麦入り） オニオンスープ アジフライ&ホタテフライ きのこソテー フルーツ缶（みかん）	醤油ラーメン かに焼売 グレープゼリー（素使用）	夏野菜カレー レタスサラダ ジョア	ご飯（麦入り） 野菜の旨味スープ 鶏肉のヤンニョムソース 三色野菜のマリネ マンゴープリン	ソース焼きそば にらまんじゅう 手作り豆花（トウファ）	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（ぶどう）		
昼		ご飯（麦入り） 白菜スープ あぶらかれのさっぱり焼き キャベツと玉子の炒め物 胡瓜のしそ漬け	ご飯（麦入り） かきたま汁 豚肉の香味炒め さつま芋のレモン煮 ピーンズサラダ	ご飯（麦入り） 味噌汁（さつま芋・大根葉） 鶏肉の和風ピカタ 煮しめ 漬物（青かつば）	ご飯（麦入り） すまし汁（ほうれん草、しめじ） 鯖の漬焼き 梅風味 茄子とがんもの含め煮 うずら豆	ご飯（麦入り） 中華スープ（もやし・かいわれ） 豚肉と玉子のオイスター炒め カリフラワーのかにあんかけ 漬物（つぼ漬）	ご飯（麦入り） すまし汁（わかめ・そうめん） さばの味噌煮 干しえびと野菜の炒め物 白菜の浅漬け	ご飯（麦入り） 味噌汁（キャベツ・人参） 豚ロースの照り焼き 切干大根の炒め煮 三色豆		
		1652kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:71.2g 脂質 :44.3g 食塩相:8.3g	1651kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:66.9g 脂質 :47.9g 食塩相:8.0g	1809kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:71.4g 脂質 :51.2g 食塩相:12.1g	1827kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:76.9g 脂質 :46.6g 食塩相:9.0g	1660kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:74.5g 脂質 :44.0g 食塩相:8.2g	1710kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:65.1g 脂質 :51.3g 食塩相:10.0g	1864kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:66.3g 脂質 :54.8g 食塩相:9.7g		
		21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)		
朝		ご飯（麦入り） 味噌汁（冬瓜・青ねぎ） ウインナーと野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト	パン（バターロール・黒糖） ミネストローネ風スープ 白菜とツナの炒め物 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（じゃが芋・大根葉） 柚子おろし肉団子 フロッコリーの和風マヨネーズ和え 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（キャベツ・長葱） 千草焼き カリフラワーサラダ 牛乳	ロールパン（リンゴジャム） 小松菜のクリームスープ ソーセージと卵のソテー ミルクティー	ご飯（麦入り） 味噌汁（茄子・青梗菜） 厚揚げの和風あんかけ 白菜の柚子風味サラダ 牛乳	白パン・チョコブレッド トマトスープ ツナと野菜のバターソテー 牛乳		
		ご飯（麦入り） すまし汁（かまぼこ・椎茸） 親子煮 切り昆布のサラダ たいやき（あんこ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（なめこ・オクラ） カツオカツ&ササミカツ かぼちゃと豆のサラダ ヨーグルト（バナナ）	シヤージャー麺 カニ焼売 ピーチゼリー（素使用）	ご飯（麦入り） 味噌汁（白菜・えのき） 豚肉のごま漬焼 水菜とザーサイ和え フルーツ（パイナップル）	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・キヌサヤ） 鶏肉のボン酢おろしソース ちくわとキャベツの炒め物 長芋と青じその和え物	ウインナーと玉葱のカレーピラフ ポタージュ キャベツとチーズのサラダ 白玉フルーツポンチ	血うどん 肉焼売 杏仁豆腐		
昼		ご飯（麦入り） 味噌汁（はんぺん・オクラ） めばるの煮つけ 卵の花 漬物（つぼ漬）	ご飯（麦入り） すまし汁（庄内麩・青梗菜） 鶏肉の利休焼き ひじきの煮物 枝豆腐	ご飯（麦入り） 味噌汁（しめじ・玉葱） ホキの磯辺焼 がんもの炊き合わせ キャベツと蒸し鶏の大葉和え	ご飯（麦入り） 中華スープ（大根・かいわれ） 豆腐ステーキ 野菜あん 三色ナムル 即席漬け	ご飯（麦入り） コンソメスープ（白菜・ニンジン） 豚肉の山椒風味炒め マカロニサラダ 漬物（青かつば）	ご飯（麦入り） かきたまスープ 肉団子の酢豚風 春雨の炒め物 うぐいす豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（里芋・わかめ） 鰯のマリネ なすの含め煮 漬物（しば漬）		
		1611kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:69.1g 脂質 :34.6g 食塩相:9.6g	1712kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:66.3g 脂質 :52.4g 食塩相:8.7g	1681kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:74.2g 脂質 :39.0g 食塩相:9.8g	1728kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:72.9g 脂質 :51.4g 食塩相:8.6g	1645kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:72.3g 脂質 :42.1g 食塩相:9.2g	1966kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:65.1g 脂質 :54.4g 食塩相:9.4g	1700kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:69.6g 脂質 :70.1g 食塩相:12.0g		
		28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	(金)	(土)	(日)		
朝		ご飯（麦入り） かきたま汁 肉団子の和風あんかけ おくらと大根のおかか和え 牛乳	ジャムパン ボトフ風 巣ごもり卵 コーヒー牛乳	ご飯（麦入り） 中華スープ 五目炒り卵 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（冬瓜・かいわれ） 野菜のツナ炒め 納豆 ヨーグルト					
		ご飯（麦入り） コンソメスープ（青梗菜・ニンジン） 鮭のバジル焼き 大根サラダ チョコドーナツ	冷やし中華（醤油） ちくわの磯辺揚げ わかめとしらすの酢の物	枝豆ごはん 味噌汁（ごぼう・人参） サーモンフライ&イカリング じゃがいも金平 白菜の浅漬け	ご飯（麦入り） わかめスープ 回鍋肉 ピーマン炒め いちごババロア（苺ソース）					
昼		ご飯（麦入り） すまし汁（白玉麩・白菜） チキンステーキきのこソース 小松菜の白和え 長いもの梅かつおかけ	ご飯（麦入り） 味噌汁（ほうれん草・もやし） 豚肉の塩だれ焼き じゃがいもの煮物 いんげんの酢味噌かけ	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・みつば） 豚肉の生姜焼き フロッコリーの香り炒め うずら豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（花麩・しろ菜） サワラの梅かつお焼き じゃが芋の青のりバター 漬物（青かつば）					
		1749kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:74.2g 脂質 :48.4g 食塩相:8.5g	1726kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:68.6g 脂質 :47.9g 食塩相:12.6g	1847kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:72.6g 脂質 :50.9g 食塩相:9.1g	1699kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:74.8g 脂質 :38.1g 食塩相:9.1g					

※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。