

7月 特養献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		玉子粥 ごま昆布	白粥 茄子の煮物(朝) かつおでんぶ	芋あんぱん ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	ロールパン 卵サラダ ジャム	梅粥 白菜漬
昼食		赤飯 肉じゃが チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩こうじ焼 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	ご飯 豚肉と大葉のソテー 海老とブロッコリーのサラダ 春雨スープ	ご飯 あじのごま酢煮 春菊辛子和え けんちん汁	ご飯 白身魚の野菜のせ きゅうりサラダ ミルクスープ	散らし寿司 冬瓜のかにあんかけ そうめん ミニ
夕食		ご飯 さばの煮つけ 里芋の煮ころがし 甘夏缶	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草ピーナツ和え デラウェア	ご飯 天ぷら 酢物 メロン	ご飯 ロールキャベツ(コンソメ) ほうれん草のソテー パイ缶	焼きそば さつま芋サラダ 牛乳プリン	ご飯 柳川風煮 いんげんの和え物 賞桃缶
		1159kcal 蛋白質 42.2g 脂質 24.8g 食塩 8.2g	1131kcal 蛋白質 50.7g 脂質 24.8g 食塩 6g	1403kcal 蛋白質 52g 脂質 40.8g 食塩 5.4g	1171kcal 蛋白質 45.4g 脂質 31.4g 食塩 5.8g	1226kcal 蛋白質 44.7g 脂質 49.7g 食塩 4.8g	1024kcal 蛋白質 34.7g 脂質 10.8g 食塩 8.2g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食		五目粥 べったら漬	白粥 麩の卵とじ 梅びしお	豆乳クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 きゃべつの煮びたし(朝) しその実漬け	食パン ポテトサラダ ジャム	玉子粥 イワシのかつお煮
昼食		ご飯 鶏の照焼 切干大根の酢の物 味噌汁(さつまいも)	ご飯 さけのパン粉焼き トマトサラダ コンソメスープ	牛丼 南豆腐つけ 味噌汁(とうふ・なめこ)	ご飯 さわらの照り焼き 白和え 素麺汁	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 かき卵汁
夕食		ご飯 炒り鶏 ほうれん草の浸し みかん缶	ご飯 豚の塩焼め きゃべつの煮浸し オレンジ	ご飯 あじの塩焼き おから バナナ	冷麺 チンゲン菜ソテー コーヒーゼリー	ご飯 カレイの塩焼き 小松菜わさび和え キウイ	ご飯 すき焼き 春菊辛子和え フルーツカクテル缶
	1050kcal 蛋白質 41.4g 脂質 26.4g 食塩 6.1g	1148kcal 蛋白質 49.1g 脂質 15.7g 食塩 6.1g	1212kcal 蛋白質 48.2g 脂質 32.6g 食塩 5.7g	1274kcal 蛋白質 51.4g 脂質 22.7g 食塩 6g	1004kcal 蛋白質 41.7g 脂質 21.2g 食塩 7.1g	1405kcal 蛋白質 57.3g 脂質 47.9g 食塩 5.6g	1263kcal 蛋白質 63.2g 脂質 29.2g 食塩 8.1g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食		梅粥 野沢菜漬	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 刻きゅうり漬	こしあんパン ヨーグルト ココア	茶粥 さつま芋の甘煮(朝) 梅干し	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	味噌おじや 金時豆
昼食		ご飯 白身魚のムニエル スパゲティサラダ 野菜スープ	チキンライス 大豆サラダ にんじんスープ	ご飯 鶏のごま酢煮 キャベツの香りและ のっぺい汁	ご飯 八宝菜 えびシュウマイ 中華風コンソメスープ	ご飯 鯖の南蛮漬け おから 吸物	親子丼 ほうれん草くるみあえ 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)
夕食		ご飯 あじの塩焼き 切干大根 白桃缶	ご飯 さばの煮つけ じゃがいものそぼろ煮 パイナップル	A, エビフライ B, ハンバーグ ご飯 かぼちゃサラダ	ご飯 鯖の南部焼き 焼きビーフン すいか	ご飯 冷しゃぶ チンゲン菜ソテー キウイ	とろろそば 玉子豆腐 水ようかん
	1070kcal 蛋白質 42.7g 脂質 26.6g 食塩 5.5g	1170kcal 蛋白質 45.7g 脂質 30g 食塩 5.7g	1297kcal 蛋白質 43.7g 脂質 35.8g 食塩 6g	[A] 1405kcal 蛋白質 49.7g 脂質 35.5g 食塩 4g [B] 1398kcal 蛋白質 54g 脂質 37.4g 食塩 4.2g	1244kcal 蛋白質 44.2g 脂質 24.5g 食塩 6.5g	1322kcal 蛋白質 50g 脂質 41.6g 食塩 5g	1022kcal 蛋白質 42.8g 脂質 16.2g 食塩 7.4g

	21	22	23	24	25	26	27
朝食	玉子粥 きやらぶき	梅粥 白菜漬	白粥 里芋の煮物（朝） のり佃煮	黒糖みるく ヨーグルト ココア	芋粥 がんと煮つけ（朝） 椀漬け	黒糖食パン ミルクスープ ジャム	五目粥 イワシの梅干煮
昼食	サンドイッチ ジャーマンポテト コーヒー牛乳	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 菜の花お浸し 味噌汁	ハヤシライス いんげんとツナのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ わかめスープ	ご飯 白身魚のカレームニエル ブロッコリーのサラダ コンスープ	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁（なす）	鰻井 白和え 吸物
夕食	ご飯 旨煮 ほうれん草の浸し 黄桃缶	ご飯 茄子はさみ揚 キャベツのかつお和え パイナップル	ご飯 カレーの塩焼き チンゲン菜の煮浸し オレンジ	ご飯 さばの煮つけ 五目豆 デラウェア	素麺（冷） 炊き合わせ デザートムース	ご飯 さわらの照り焼き 長いも短冊 小豆寒天	ご飯 炒り鶏 小松菜わさび和え 甘夏缶
	1142kcal 蛋白質 41g 脂質 27.6g 食塩 6g	1028kcal 蛋白質 42.8g 脂質 16.7g 食塩 5.4g	1087kcal 蛋白質 41.8g 脂質 17.7g 食塩 5.7g	1466kcal 蛋白質 52.5g 脂質 45.4g 食塩 5.4g	1002kcal 蛋白質 40.2g 脂質 17.9g 食塩 9.2g	1271kcal 蛋白質 50.5g 脂質 36.4g 食塩 5g	1249kcal 蛋白質 56.8g 脂質 27g 食塩 10g
	28	29	30	31			
朝食	味噌おじや 大青花豆	玉子粥 ごま昆布	白粥 南瓜煮つけ（朝） かつおでんぶ	クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳			
昼食	ミニチョコツイスト ビーフシチュー サラダ（キャベツ・和風ドレ） ミルクティー	ご飯 鯖の香り煮 冷奴 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 たまごスープ	ご飯 さけのオープン焼き トマトとオクラのサラダ コンソメスープ			
夕食	ご飯 あじの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 黄桃缶	ご飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ バナナ	ご飯 カレーの塩焼き 拌三絲 パン缶	ご飯 カレーうどん ほうれん草のソテー みかん缶			
	1256kcal 蛋白質 48.8g 脂質 37.8g 食塩 5.6g	1220kcal 蛋白質 51.7g 脂質 30.6g 食塩 7.1g	1055kcal 蛋白質 41.9g 脂質 17.2g 食塩 7.6g	1277kcal 蛋白質 45.9g 脂質 49.6g 食塩 6.2g			