

7月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
高齢者の脱水症状 ◇ 脱水症状にならない為には 食事をきちんと食べる こまめに水分を摂る ◇ 一日どれくらい必要？ 汗や呼吸から1Lの水分を失うので、最低でも 1200mlは摂ってほしいです。		1 ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 金平ごぼう お浸し ゼリー 香の物	2 ご飯 味噌汁 生姜焼き ひじき煮 ポテトサラダ ゼリー 香の物	3 ご飯 すまし汁 メンチ 春雨サラダ ごま和え ゼリー 香の物	4 とろろそば 菜飯 肉じゃが ゼリー 香の物
		563kc た17 脂17 炭78 塩3.7	573kc た17 脂16 炭77 塩2.7	542kc た7 脂10 炭87 塩2.7	577kc た19 脂6 炭108 塩3.9
		あんみつ	杏仁豆腐	プフェロール	バームクーヘン
		76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	138kc た3 脂6 炭19 塩0.1	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1
6 ご飯 味噌汁 さんが焼き 高野豆腐の炊合せ 三色なます ゼリー 香の物	7 ご飯 味噌汁 カジキの竜田揚げ ごぼうの炒り煮 オクラのあえ物 ゼリー 香の物	8 ご飯 味噌汁 信田巻き 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーの蟹あんかけ ゼリー 香の物	9 ご飯 すまし汁 青椒肉絲 ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物	10 カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ ゼリー 煮豆	11 ご飯 すまし汁 魚のフライ 南瓜の煮付 梅和え ゼリー 香の物
470kc た16 脂9 炭72 塩2.8	564kc た21 脂14 炭85 塩2.7	592kc た26 脂14 炭89 塩3.3	519kc た18 脂15 炭73 塩4.8	573kc た12 脂17 炭86 塩4.7	475kc た18 脂7 炭74 塩2.7
桜小餅	豆乳プリン	羊羹	たい焼き	肉まん	いちごプリン
60kc た1 脂0.1 炭13 塩0	93kc た2.6 脂3.5 炭13 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	100kc た3.7 脂1.8 炭17 塩0.4	79kc た3 脂5 炭9 塩0.1
13 三色丼 味噌汁 厚揚げ煮 わさび和え ゼリー 香の物	14 ご飯 中華スープ 鶏肉の治部煮 炒り豆腐 昆布和え ゼリー 香の物	15 ご飯 味噌汁 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物	16 ご飯 すまし汁 マーボー茄子 車麩の煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物	17 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 ベーコンとアスパラ炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物	18 ご飯 春雨スープ 鯖の味噌煮 温野菜サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物
590kc た30 脂17 炭91 塩3.3	484kc た26 脂8 炭76 塩2.4	645kc た20 脂23 炭79 塩3.6	455kc た17 脂7.7 炭71 塩3.3	451kc た18 脂8.8 炭68 塩3.3	478kc た19 脂9.8 炭71 塩3.3
カルピスゼリー	抹茶羊羹	ミルク小豆かん	フレンチトースト	蒸しパン	ヨーグルトムース
76kc た3.2 脂1.9 炭5.5 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1
20 ご飯 味噌汁 カツ煮 花野菜の山芋かけ ゆかり和え ゼリー 香の物	21 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 酢の物 ゼリー 香の物	22 かき揚げ丼 味噌汁 厚焼き卵 大根サラダ ゼリー 香の物	23 ご飯 味噌汁 サーモンのタルタルソース 揚げ出し豆腐 じゃが芋のたらこ和え ゼリー 香の物	24 ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 田舎煮 しらす和え ゼリー 香の物	25 ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物
482kc た13 脂10 炭81 塩2.8	611kc た22 脂20 炭74 塩4.5	548kc た16 脂30 炭70 塩5.3	587kc た18 脂9 炭67 塩3.2	452kc た16 脂5.7 炭74 塩3.3	470kc た13 脂12 炭72 塩3.1
カスタードプリン	サイダーゼリー	リンゴきんとん	フルーツ牛乳かん	ミルク葛餅	コーヒーゼリー
175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	62kc た1.8 脂0 炭14 塩0	120kc た0.6 脂0.1 炭29 塩0.1	74kc た2 脂2 炭11 塩0.1	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0
27 ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 肉じゃが 梅和え ゼリー 香の物	28 カレーライス わかめスープ ミモザサラダ ゼリー 煮豆	29 ご飯 味噌汁 ひじきのハンバーグ 生揚げと筍煮 酢の物 ゼリー 香の物	30 焼きそば すまし汁 ゆかりご飯 切干大根煮 ゼリー 香の物	31 ご飯 けんちん汁 たら煮付 春雨サラダ 五目煮豆 ゼリー 香の物	
547kc た23 脂12 炭82 塩2.7	552kc た15 脂17 炭84 塩3	503kc た19 脂12 炭77 塩3.3	599kc た16 脂9 炭73 塩3.5	419kc た19 脂4 炭70 塩2.5	
いちごプリン	ヨーグルトムース	桜小餅	チョコプリン	ごま団子	
79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	66kc た3 脂2 炭9 塩0.1	60kc た1 脂0.1 炭13 塩0.1	100kc た3.1 脂5 炭9 塩0.1	58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2	

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。