

(献立)

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

(内容)

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。

予定献立表

| 日付 | 月日 (月) | 月日 (火) | 7月1日 (水) | 7月2日 (木) | 7月3日 (金) | 7月4日 (土) | 7月5日 (日) |
|----------|--------|--------|--|--|---|--|---|
| 朝食 | | | ごはん  みそ汁(キャベツ) 半平の煮付 青しその実漬 たくあん漬 | 黒糖パン  ウインナー炒め  洋梨缶  牛乳  | ごはん  みそ汁 (なす) 野菜つみれの煮付 味付なめ茸 ピーマン漬 | ごはん  みそ汁 (焼麩) 白はんぺんの煮付 さくら漬 しば漬け | ごはん  みそ汁 (白菜) がんもの煮付 きゅうり漬 たくあん漬 |
| 10時 | | | ヤクルト  | | 牛乳  | ヤクルト  | 牛乳  |
| 昼食 | | | 焼きそば  えび焼売  ポテトサラダ フルーツヨーグルト <small>麺×：豚肉とキャベツの炒め物</small> | ごはん  赤魚のごま味噌焼き 菜の花の卵とじ 大根と人参の甘酢和え すまし汁 (花麩) | 豚丼  長芋の白煮 玉ねぎとわかめの和え物 みそ汁 (なめこ) | ごはん  さばの竜田揚げ 大根の煮物 菜の花の辛子和え みそ汁 (しめじ) | 五目ごはん カレイの照り焼き 小松菜のワサビ和え 具たくさん汁 (大根) |
| おやつ (DM) | | | バナナクレープ (II)  | レモンケーキ (キウイ)  | カスタードケーキ (オレンジ) | もみじまんじゅう (きなこせんべい) | プチケーキ (II) |
| 夕食 | | | ごはん  カレイの煮付け 厚揚げとピーマンの甘辛煮 小松菜のお浸し プリン | ごはん  煮込みハンバーグ かぼちゃのソテー もやしのゆかり和え メロンゼリー | ごはん 白身魚のおろし煮 ひじきと大豆の煮付 胡瓜の塩昆布和え 白桃缶 | ごはん  鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜の塩炒め 白菜とオクラの和え物 キウイフルーツ | ごはん 豆腐の野菜あんかけ 里芋の煮物 なすの生姜和え グレープゼリー |
| 職員 | | | つくね | 煮込みハンバーグ | チョコババロア | 鶏肉のマーマレード焼き | グレープゼリー |
| エネルギー | | | 1442kcal | 1399kcal | 1386kcal | 1383kcal | 1388kcal |
| たんぱく質 | | | 55.0g | 52.6g | 51.1g | 53.1g | 60.2g |
| 脂質 | | | 42.0g | 55.2g | 48.6g | 43.6g | 49.7g |
| 食塩 | | | 8.6g | 5.8g | 8.0g | 7.8g | 6.7g |

献立は都合により、変更になる事があります。

ナポリタン

魚天丼

老健 ひざし

予定献立表

| 日付 | 7月6日(月) | 7月7日(火) | 7月8日(水) | 7月9日(木) | 7月10日(金) | 7月11日(土) | 7月12日(日) |
|---------|--|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 | ごはん みそ汁(キャベツ) 肉詰め稲荷の煮付 梅干し さくら漬 | バタースティック ミートボール フルーツカクテル 牛乳 | ごはん みそ汁(茄子) がんもの煮付 べったら漬 しその実漬 | 黒糖パン ウインナー炒め パイ缶 牛乳 | ごはん みそ汁(玉葱) いか団子の煮物 味付けなめ茸 昆布豆 | ごはん みそ汁(もやし) 野菜つみれの煮付 たくあん漬 のり佃煮 | ごはん みそ汁(南瓜) 半平の煮付 しば漬 ピーマン漬 |
| 10時 | ヤクルト | | ヤクルト | 七夕献立 | | 牛乳 | ヤクルト |
| 昼食 | ごはん メバルの香味焼き チンゲン菜の炒め煮 マカロニサラダ みそ汁(大根) | 麻婆丼 カニ焼売 もやしの中華和え 中華スープ(チンゲン菜) | そうめん 天ぷら 菜花の辛し和え ヨーグルト 麺×:五目卵焼き | ごはん 豚肉の生姜炒め こぶき芋 大根とツナのサラダ みそ汁(茄子) | ごはん オムレツ(デミ) さつま芋のレモン煮 キャベツの和え物 コンソメスープ(玉葱) | ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根と角麩の煮付 胡瓜の酢の物 みそ汁(なめこ) | ごはん カレーの照りマヨ焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁(じゃが芋) |
| おやつ(DM) | ミニたい焼き (おかき) | バナナカステラ (バナナ) | 練り切り (II) | 煎餅 (II) | バームクーヘン (II) | ドームケーキ (キウイ) | 水ようかん (スナック) |
| 夕食 | ごはん 牛肉の辛み炒め 春雨のソテー ほうれん草のおかか和え フルーチェ | ごはん ほきの生姜煮 南瓜の煮付 白菜の胡麻和え すまし汁(花麩) | ごはん 鶏肉のマスタード焼き じゃが芋のきんぴら 小松菜の和え物 みかん缶 | ごはん 赤魚の煮付 白菜の煮浸し もやしとかにかまの和え物 ストロベリーゼリー | ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう カリフラワーのマヨ和え バナナ | ごはん 豆腐のとろみ煮 里芋の煮物 菜花の和え物 フルーツカクテル | ごはん 鶏肉の南蛮焼き 茄子のピリ辛炒め チンゲン菜の和え物 オレンジ |
| 職員 | 牛肉の辛み炒め | フルーツカクテル | 五目卵焼き | 赤魚の煮付 | 鯖の味噌煮 | 豆腐のとろみ煮 | メロンゼリー |

| | | | | | | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| エネルギー | 1,390kcal | 1,436kcal | 1,442kcal | 1,399kcal | 1,386kcal | 1,383kcal | 1,388kcal |
| たんぱく質 | 53.8g | 55.4g | 55.0g | 52.6g | 51.1g | 53.1g | 60.2g |
| 脂質 | 37.0g | 48.3g | 42.0g | 55.2g | 48.6g | 43.9g | 49.7g |
| 食塩 | 7.2g | 8.6g | 8.6g | 5.8g | 8.0g | 7.8g | 6.7g |

献立は都合により、変更になる事があります。

予定献立表

| 日付 | 7月13日(月) | 7月14日(火) | 7月15日(水) | 7月16日(木) | 7月17日(金) | 7月18日(土) | 7月19日(日) |
|---------|---|---|--|---|---|--|--|
| 朝食 | ごはん  みそ汁(大根) がんもの煮付 胡瓜漬 味付けなめ茸 | スナックパン ウインナー炒め 洋梨缶 牛乳  | ごはん  みそ汁(南瓜) 白半平の煮付 ピーマン漬 昆布豆 | 黒糖パン チキンボールのケチャップ煮 桃缶  牛乳  | ごはん  みそ汁(白菜) 厚揚げの煮物 しば漬 さくら漬 | ごはん  みそ汁(じゃが芋) 海老団子の煮物 味付けなめ茸 しその実漬 | ごはん  みそ汁(玉葱) がんもの煮付 梅干し べったら漬 |
| 10時 | ヤクルト  |  | ヤクルト  | | 牛乳  | ヤクルト  | 牛乳  |
| 昼食 | ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 もやしの和え物 すまし汁(花麩) | ごはん  カレーの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 小松菜の辛子和え みそ汁(茄子) | 混ぜご飯  白身魚の天ぷら チンゲン菜のお浸し すまし汁(豆腐) 2-2バイキング | 塩ラーメン  魚肉ソーセージの卵焼き 玉葱とわかめの生姜醤油和え ヨーグルト 麺×: 豚肉のもやし炒め | ごはん  鱈フライ  チンゲン菜の塩炒め 里芋のわさびマヨ和え みそ汁(大根) | ごはん 豚肉のキムチ炒め 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し すまし汁(菜花) | ごはん  タンドリーチキン ジャーマンポテト グリーンサラダ コンソメスープ(チンゲン菜) |
| おやつ(DM) | ドーナツ (Caウエハース) | スナックパン (II) | 上用饅頭 (キウイ) | 黒棒名門 (おかき) | プチシュー (II) | 最中 (バナナ)  | 水ようかん (オレンジ) |
| 夕食 | ごはん  メバルの山椒焼き 南瓜の煮物 白菜とオクラの和え物 フルーチェ | ごはん 豆腐ハンバーグ(野菜あん) じゃが芋の甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え バナナ | ごはん 牛肉のスタミナ炒め カリフラワーのコンソメ煮 いんげんのおかか和え みかん缶 | ごはん  赤魚の柚子胡椒焼き 炒り豆腐 大根と人参の煮なます みそ汁(キャベツ) | ごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのソテー ポテトサラダ りんごゼリー | ごはん  オムレツ(かにあん) 春雨のソテー かぼちゃサラダ 洋梨缶 | ごはん 鯖の西京焼き もやし中華炒め もずく酢 キウイ |
| 職員 | メバルの山椒焼き | 豆腐ハンバーグ(野菜あん) | 杏仁豆腐 | 豚肉のもやし炒め | 鶏肉の照り煮 | オムレツ(かにあん) | エビ焼売 |

| | | | | | | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| エネルギー | 1,392kcal | 1,413kcal | 1,386kcal | 1,477kcal | 1,402kcal | 1,381kcal | 1,400kcal |
| たんぱく質 | 56.0g | 49.3g | 52.7g | 67.1g | 50.0g | 48.9g | 62.7g |
| 脂質 | 38.5g | 54.0g | 43.1g | 47.1g | 67.4g | 35.3g | 46.3g |
| 食塩 | 6.2g | 6.4g | 6.5g | 7.3g | 7.3g | 7.6g | 8.4g |

献立は都合により、変更になる事があります。

予定献立表

| 日付 | 7月20日(月) | 7月21日(火) | 7月22日(水) | 7月23日(木) | 7月24日(金) | 7月25日(土) | 7月26日(日) |
|---------|--|--|--|---|---|--|--|
| 朝食 | ごはん みそ汁(油揚げ) 半平の煮付 たくあん漬 昆布豆 | バタースティック チキンボールのコンソメ煮 パン 牛乳 | ごはん みそ汁(茄子) いか団子の煮物 胡瓜漬 しそ昆布佃煮 | 黒糖パン ウインナー炒め フルーツカクテル 牛乳 | ごはん みそ汁(キャベツ) お好み半平の煮付 ピーマン漬 さくら漬 | ごはん みそ汁(さつまいも) 肉詰め稲荷の煮付 たくあん漬 梅干し | ごはん みそ汁(白菜) ごぼう半平の煮付 しば漬 しそ昆布佃煮 |
| 10時 | ヤクルト | | ヤクルト | | 牛乳 | ヤクルト | 牛乳 土用の丑献立 |
| 昼食 | チキンカレー イカドーナツフライ ほうれん草のナムル プリン | ごはん 鯖の味噌煮 大根の煮物 菜花のかにかま和え すまし汁(豆腐) | ごはん 赤魚の粕漬け焼き 筑前煮 小松菜の五色和え みそ汁(南瓜) | ごはん 鶏肉のパン粉焼き 長芋の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁(豆腐) | そば 厚揚げの煮物 菜花の辛子和え ヨーグルト 麺×: 柳川物 | ごはん マカロニグラタン こふき芋 もやしのゆかり和え コンソメスープ(MIXベジ) | ごはん 鰻のかば焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁(油揚げ) |
| おやつ(DM) | イチゴクレープ(11) | スナック(11) | もみじ饅頭(Caウエハース) | 煎餅(11) | プチケーキ(11) | (キウイ) | たい焼き(オレンジ) |
| 夕食 | ごはん カレーの幽庵焼き さつまいもの煮物 オクラの和え物 桃缶 | ごはん チーズ入りキッシュ 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え すまし汁(チンゲン菜) | ごはん 豚肉の葱塩焼き キャベツのソテー ポテトサラダ ピーチゼリー | ごはん 白身魚の西京焼き カリフラワーの炒め物 白菜と胡瓜の即席漬 すまし汁(えのき) | ごはん 牛肉の焼き肉風炒め 茄子の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁(里芋) | わかめごはん カレーの野菜あんかけ 大豆の五目煮 チンゲン菜のわさび和え バナナ | ごはん 鶏肉のソテー(トマトあん) 高野豆腐の煮付 小松菜の胡麻和え フルーチェ |
| 職員 | 厚揚げの煮付 | チーズ入りキッシュ | 豚肉の葱塩焼き | 白身魚の西京焼き | 柳川風煮物 | カレーの野菜あんかけ | たい焼き |
| エネルギー | 1,314kcal | 1,415kcal | 1,292kcal | 1,314kcal | 1,365kcal | 1,343kcal | 1,411kcal |
| たんぱく質 | 56.9g | 60.8g | 59.4g | 55.9g | 54.1g | 58.2g | 69.2g |
| 脂質 | 31.0g | 44.7g | 31.6g | 40.4g | 44.6g | 32.6g | 38.3g |
| 食塩 | 7.3g | 7.9g | 8.5g | 6.5g | 10.1g | 9.8g | 9.4g |

献立は都合により、変更になる事があります。

厚揚げ丼

うどん

老健 ひざし

予定献立表

| 日付 | 7月27日(月) | 7月28日(火) | 7月29日(水) | 7月30日(木) | 7月31日(金) |
|---------|--|--|---|---|---|
| 朝食 | ごはん みそ汁(キャベツ) がんもの煮付 味付けなめ茸 べったら漬 | スナックパン ウインナー 桃缶 牛乳 郷土食:沖縄 | ごはん みそ汁(里芋) いか団子の煮物 しその実漬 昆布豆 | 黒糖パン カリフラワーのゴロメ煮 みかん缶 牛乳 誕生日献立 | ごはん みそ汁(玉葱) 厚揚げの煮物 胡瓜漬 たくあん漬 |
| 10時 | ヤクルト | | ヤクルト | | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 鯖の竜田揚げ チンゲン菜と竹輪の塩炒め 里芋と枝豆のわさび和え すまし汁(花麩) | もずく丼 麩チャンプルー ソーキ汁 芋ようかん | ちらし寿司 筑前煮 小松菜の和え物 茶碗蒸し | ナポリタン 南瓜コロッケ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ(レタス) 麺×:回鍋肉 | ごはん お好み焼き じゃが芋の味噌煮 菜花の辛子和え すまし汁(しめじ) |
| おやつ(DM) | レモンケーキ (Caウエハース) | きな粉煎餅 (II) | マロンケーキ (II) | たい焼き (バナナ) | スナック (II) |
| 夕食 | ごはん 豚肉の和風ソテー レンコンきんぴら 胡瓜と白菜の塩昆布和え キウイ | ごはん 白身魚のおろし煮 南瓜の煮物 菜花のかにかま和え みそ汁(大根) | ごはん 豆腐のとろみ煮 もやしのベーコン炒め ほうれん草のなめ茸和え フルーツカクテル | ごはん 野菜入り卵焼き さつま芋のレモン煮 茄子の生姜和え みそ汁(白菜) | ごはん カレーの柚子胡椒焼き 小松菜の卵とじ もやしのゆかり和え いちごゼリー |
| 職員 | 豚肉の和風ソテー | イカドーナツ | マロンケーキ | 回鍋肉 | カレーの柚子胡椒焼き |
| エネルギー | 1,311kcal | 1,407kcal | 1408kcal | 1,403kcal | 1,332kcal |
| たんぱく質 | 51.3g | 52.5g | 56.9g | 48.6g | 54.2g |
| 脂質 | 38.5g | 44.4g | 38.4g | 34.9g | 31.6g |
| 食塩 | 7.3g | 6.7g | 9.8g | 6.5g | 8.4g |

献立は都合により、変更になる事があります。