

(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。

7/9 七夕献立

昼食 : そうめん 天ぷら (エビ・南瓜・なす) 菜の花の辛子和え ヨーグルト

おやつ : 織姫の練り切り



7/10 郷土食献立 (神奈川県)

港をもつ神奈川県では養豚業がさかんで、なかでも厚木は一時300軒もの養豚場が存在するほどで、やがてとん漬けも厚木の名産として認知されるようになったそうです。

昼食 : 梅ごはん トン漬け風 はりはり漬け風 けんちん汁



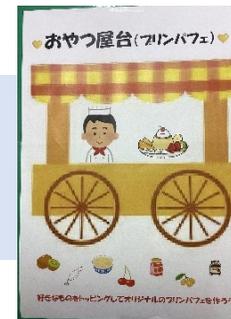
7/19 土用の丑の日献立

昼食 : ごはん うなぎの蒲焼 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し みそ汁



7/23 キャラバン隊 (プリンパフェ)

おやつ : プリンパフェ



7/30 お誕生日献立

昼食 : 散らし寿司 筑前煮 小松菜の和え物 茶碗蒸し

おやつ : マロンケーキ





予定献立表



日付	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6日 (日)
朝食	スナックパン ウィナー炒め 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 半平の煮付け しそ昆布佃煮 べったら漬	黒糖パン・バターロール キャベツのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮物 しその実漬 ピーマン漬	ごはん みそ汁 がんもの煮付け さくら漬 昆布豆	ごはん みそ汁 白半平の煮付け きゅうり漬 しば漬
10時		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ さつま芋のバター炒め 菜の花のカニカマ和え コンソメスープ	焼きそば 焼売 ほうれん草のナムル フルーツヨーグルト 麺禁：豚すき煮	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	中華飯 春巻き 春雨の中華サラダ わかめスープ	ごはん 鯖の竜田揚げ 大根の煮物 菜の花の辛子和え みそ汁	五目ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のわさび和え 具だくさん汁
おやつ (DM)	もみじ饅頭 (キウイ)	スナック菓子 (II)	バナナクレープ (バナナ)	ドーナツ (おかき)	水ようかん (Caウエハース)	プチケーキ (オレンジ)
夕食	ごはん 野菜入り卵焼き 白菜の柚子煮 ブロッコリーサラダ すまし汁	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 すまし汁	ごはん 煮込みハンバーグ 南瓜のソテー もやしのゆかり和え コンソメスープ	ごはん 白身魚のおろし煮 ひじきと人参の煮付け 胡瓜の塩昆布和え キウイ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜の塩炒め 長芋とオクラの和え物 バナナ	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 里芋の煮物 茄子の生姜和え グレープゼリー
職員	白身魚のマヨ焼き	牛すき煮	鶏肉の甘辛焼き	餃子	鶏肉のマーマレード焼き	煮込みハンバーグ

エネルギー	1,432kcal	1,384kcal	1,406kcal	1,486kcal	1,432kcal	1,399kcal
たんぱく質	52.1 g	59.8 g	56.1 g	62.3 g	52.9 g	56.1 g
脂質	50.4 g	30.0 g	39.7 g	34.6 g	48.1 g	39.6 g
食塩	6.4 g	9.2 g	8.9 g	9.5 g	6.9 g	8.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。

冷やし中華

天津飯

老健 ひざし



予定献立表



日付	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 ごぼう半平の煮付け 梅干し 昆布豆	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 高野豆腐の煮付け べったら漬け しその実漬	黒糖パン・バターロール ブロッコリーのコンソメ煮 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 味付なめ茸 昆布豆	ごはん みそ汁 肉詰め稲荷の煮付け たくあん漬け しそ昆布佃煮	ごはん みそ汁 半平の煮付け しば漬 ピーマン漬け
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 白身魚のおろし煮 チンゲン菜の炒め煮 かぼちゃサラダ みそ汁	回鍋肉丼 ピーマンと竹輪の炒め煮 玉葱の中華和え 中華スープ	【七夕献立】 そうめん 天ぷら 菜の花の辛子和え ヨーグルト 麺禁：花五目卵焼き	【郷土料理・神奈川県】 梅ごはん トン漬け風 はりはり漬け風 けんちん汁	ごはん オムレツのデミソースかけ こぶき芋 キャベツのレモン醤油和え コーンスープ	ごはん 牛肉の和風ソテー 大根と角麩の煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁	ごはん カレーの照りマヨ焼き ブロッコリーの塩煮 ほうれん草の五和え みそ汁
おやつ (DM)	ココアワッフル (スナック)	今川焼き (オレンジ)	練り切り (練り切り)	煎餅 (煎餅)	レモンケーキ (キウイ)	まんじゅう (きなこ煎餅)	バウムクーヘン (バナナ)
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 カレーの西京焼き さつま芋の煮物 胡瓜の即席漬け すまし汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き じゃが芋きんぴら 小松菜の和え物 みそ汁	ごはん 赤魚の生姜煮 白菜の煮浸し もやしとカニカマの和え物 すまし汁	ごはん 鯖塩焼き 蓮根の煮物 オクラのポン酢和え バナナ	ごはん 麻婆豆腐 長芋の含め煮 菜の花の和え物 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉の南部焼き 茄子のピリ辛煮 キャベツとわかめの和え物 青りんごゼリー
職員	ミートローフ	杏仁豆腐	花五目卵焼き	コロッケ	豆腐のチゲ鍋風	赤魚の生姜煮	チョコババロア

エネルギー	1,494kcal	1,448kcal	1,475kcal	1,428kcal	1,485kcal	1,431kcal	1,367kcal
たんぱく質	54.9g	60.5g	51.0g	61.0g	52.0g	52.8g	55.7g
脂質	47.8g	35.4g	38.5g	32.9g	46.0g	38.8g	40.2g
食塩	8.7g	8.3g	9.6g	7.8g	8.4g	8.8g	8.2g

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14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け きゅうり漬 味付なめ茸	スナックパン ウインナー炒め 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 白半平の煮付け ピーマン漬 昆布豆	黒糖パン・バターロール チキンボールのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 しば漬 さくら漬	ごはん みそ汁 えび団子の煮物 味付なめ茸 しその実漬	ごはん みそ汁 がんもの煮付け 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 ひじきと大豆の煮付け チンゲン菜の和え物 すまし汁	ごはん・納豆 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	【2-2バイキング献立】 夏野菜カレー イカドーナッツフライ コールスローサラダ プリン	醤油ラーメン 餃子 玉葱とわかめの生姜醤油和え ヨーグルト 麵禁：八宝菜	ごはん アジフライ チンゲン菜の塩炒め 里芋のわさび和え すまし汁	ごはん【土用の丑の日】 うなぎの蒲焼 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し みそ汁	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 ミネストローネ
おやつ (DM)	ドームケーキ (キウイ)	たい焼き (きなこ煎餅)	スナック (II)	黒棒明門 (オレンジ)	プチシュークリーム (Caウエハース)	もなか (バナナ)	芋ようかん (おかき)
夕食	ごはん メバルの塩焼き 南瓜の煮物 菜の花のわさび和え オレンジ	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁	ごはん 白身魚の生姜煮 白菜とえびの煮物 さつま芋のピーナッツ和え すまし汁	ごはん 鯖の柚子胡椒焼き 菜の花の卵とじ 大根と人参の甘酢和え みそ汁	ごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのソテー 白菜の塩昆布和え フルーチェ	ごはん オムレツのかにあんかけ 春雨の炒め物 玉葱とわかめのレモン醤油和え 洋梨缶	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜と竹輪の炒め物 もずく酢 キウイ
職員	厚揚げと卵の炒め物	松風焼き	鶏むね肉のレモン風味	八宝菜	鶏肉の照り煮	メンチカツ	オムレツ

エネルギー	1,340kcal	1,449kcal	1,467kcal	1,428kcal	1,459kcal	1,399kcal	1,352kcal
たんぱく質	58.2 g	59.2 g	54.5 g	56.4 g	51.9 g	51.9 g	51.3 g
脂質	28.9 g	42.2 g	42.9 g	41.7 g	67.5 g	35.2 g	38.1 g
食塩	8.1 g	8.0 g	8.5 g	9.0 g	7.5 g	9.5 g	10.2 g

献立は都合により、変更になる事があります。

味噌ラーメン

老健 ひざし



予定献立表



日付	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 半平の煮付け たくあん漬け 昆布豆	バタースティック チキンボールのコンソメ煮 パン缶 牛乳	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 きゅうり漬 しそ昆布佃煮	黒糖パン・バターロール ミートボール フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁 お好み半平の煮付け ピーマン漬け さくら漬	ごはん みそ汁 肉詰め稲荷の煮付け たくあん漬け 梅干し	ごはん みそ汁 ごぼう半平の煮付け 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
昼食	チンジャオロース丼 焼売 ほうれん草のナムル わかめスープ	ごはん 鯖の味噌煮 大根の煮物 菜の花のカニカマ和え みそ汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 筑前煮 小松菜の五色和え すまし汁	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	そば 厚揚げの煮物 菜の花の辛子和え ヨーグルト 麺禁：赤魚の照り焼き	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	味ごはん 白身魚の香味焼き ほうれん草のなめ苺和え 豚汁
おやつ (DM)	いちごクレープ (オレンジ)	バナナカステラ (おかき)	プリン (第2施設・プリンパフェ) (II)	煎餅 (II)	プチケーキ (スナック)	ペアクリームワッフル (キウイ)	もみじ饅頭 (きなこ煎餅)
夕食	ごはん カレイの幽庵焼き さつま芋の煮物 オクラの和え物 黄桃缶	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	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 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け すまし汁	ごはん 牛肉の焼肉風炒め 茄子の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁	わかめごはん カレイの野菜あんかけ 大豆の五目煮 チンゲン菜のわさび和え バナナ	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 高野豆腐の煮付け 小松菜のごま和え フルーチェ
職員	春巻き	鶏肉の柚子胡椒焼き	豚肉のねぎ塩炒め	カレイの塩こうじ焼き	赤魚の照り焼き	鶏肉のマーマレード焼き	つくね

エネルギー	1,363kcal	1,475kcal	1,392kcal	1,380kcal	1,394kcal	1,381kcal	1,477kcal
たんぱく質	55.6g	60.9g	59.3g	56.7g	52.6g	56.9g	69.1g
脂質	30.6g	45.7g	36.9g	42.7g	44.2g	30.2g	38.3g
食塩	7.1g	7.9g	8.7g	6.6g	9.9g	9.9g	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28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)
朝食	ごはん みそ汁 (キャベツ) がんもの煮付け 味付なめ茸 べったら漬	スナックパン ウインナー炒め 黄桃缶 牛乳	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・バターロール カリフラワーのコンソメ煮 みかん缶 牛乳
10時	ヤクルト		ヤクルト	
昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 青梗菜と竹輪の塩炒め 里芋と枝豆のわさび和え すまし汁 (花麩)	麻婆丼 茄子の炒め物 春雨のナムル わかめスープ	【誕生日献立】 散らし寿司 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 麺禁：ミートローフ
おやつ (DM)	レモンケーキ (オレンジ)	上用まんじゅう (煎餅)	マロンケーキ (II)	たい焼き (キウイ)
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 菜花のカニカマ和え みそ汁 (大根)	ごはん 豆腐のとろみ煮 もやしのパークン炒め 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)
職員	豚肉のカレー風味炒め	春巻き	マロンケーキ	ミートローフ

エネルギー	1,369kcal	1,414kcal	1,452kcal	1,454kcal			
たんぱく質	51.1 g	48.2 g	56.7 g	48.0 g			
脂質	38.5 g	41.7 g	37.6 g	34.3 g			
食塩	7.3 g	6.7 g	10.2 g	6.7 g			

天津飯

焼きそば

献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし