

2024 7月 今月の献立表



日	月	火	水	木	金	土
	1 (634kcal)	2 (572kcal)	3 (704kcal)	4 (635kcal)	5 (660kcal)	6 (625kcal)
	ご飯 お好みオムレツ 大根の炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 バナナ 牛乳寒天	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼 金平ごぼう 和風サラダ ジンジャースープ 黄桃缶	ご飯 肉じゃがコロッケ 野菜高野煮 マカロニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	親子丼 カブと枝豆煮 フロッキーのサラダ けんちん汁 マンゴー	ご飯 豚しゃぶのおろしポン酢 大豆の煮もの 五葱のおかかマヨ和え かきたま汁 黄桃缶	七夕御膳 おにぎり 七夕そうめん 茄子の味噌煮 オクラの和え物 スイカ
	牛乳寒天	バナナカステラ	抹茶パンケーキ 玄米茶	しっとり饅頭	チーズ蒸しパン	チョコケーキ
	7	8 (668kcal)	9 (708kcal)	10 (629kcal)	11 (486kcal)	12 (615kcal)
	ご飯 タラのフライ タルタルソース 蓮根のピリ辛煮 三色ナムル のっぺい汁 マンゴー 黒糖まんじゅう	ご飯 鶏の照り焼き 茄子の煮浸し 白和え 味噌汁 バナナ ドーナツ	ご飯 豚の塩だれ焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 オレンジ スイスロール	ご飯 ホキのネギ味噌焼き 冬瓜の生姜葛 菜の花の辛し和え 味噌汁 カルピスゼリー 黒糖蒸しパン 玄米茶	ご飯 鶏のオーロラソース 汁ビーフン なめ茸和え 味噌汁 マンゴー イチゴスペシャル	夏野菜カレー 野菜ソテー スパゲティサラダ 福神漬 オレンジ フルーチェ
	黒糖まんじゅう	ドーナツ	スイスロール	黒糖蒸しパン 玄米茶	イチゴスペシャル	フルーチェ
	14	15 (655kcal)	16 (681kcal)	17 (602kcal)	18 (671kcal)	19 (642kcal)
介護相談日	ご飯 豚肉の焼肉炒め 春雨とニラの卵とし ごぼうサラダ 味噌汁 マンゴー缶 チーズ蒸しパン	松花堂弁当 枝豆ご飯 鶏肉の梅焼き 夏野菜のかき揚げ 海苔和え 清汁 すいか 和のパンケーキ	ご飯 メリルーサの カレムニエル かぶの煮物 フロッキーのツナサラダ 豆乳スープ バナナ ロールケーキ	おにぎり 五目ぶっかけうどん ゴーヤチャンフルー フカメとキャベツの酢の物 いちごババロア バームクーヘン	ご飯 鯖の生姜煮 揚げ茄子の味噌煮 もやしナムル 味噌汁 キウイフルーツ 紅茶ゼリー	ご飯 鶏肉の蜂蜜レモン煮 キャベツのオイスター炒め タラモサラダ 味噌汁 パイン缶 薄皮ミニ白あんパン
	チーズ蒸しパン	和のパンケーキ	ロールケーキ	バームクーヘン	紅茶ゼリー	薄皮ミニ白あんパン
	21	22 (773kcal)	23 (641kcal)	24 (588kcal)	25 (572kcal)	26 (760kcal)
介護相談日	ご飯 蒸し鶏のゴマダレ じゃが芋と枝豆煮 春雨さっぱりサラダ 味噌汁 バナナ きなこパンケーキ 玄米茶	カレンダー作り ご飯 松風焼き 南瓜の含め煮 キャベツの梅和え 味噌汁 黄桃缶 バナナスペシャル	カレンダー作り ご飯 散らし寿司 厚揚げと茄子煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁 バナナ ドーナツ	ご飯 メバルのおろし酢 蓮根の金平 小松菜のコーンサラダ 豚汁 リンゴ缶 抹茶ムース	松花堂弁当 竹田ぼたるの会 しらす菜飯 鶏の唐揚げ甘酢漬 炊き合わせ 香味和え 清汁 キウイ バナナ ミニたい焼き	ハヤシライス ほうれん草の炒め物 カリフラワー ドレッシング和え 福神漬 ミックスフルーツ バニラロール
	きなこパンケーキ 玄米茶	バナナスペシャル	ドーナツ	抹茶ムース	ミニたい焼き	バニラロール
	28	29 (755kcal)	30 (712kcal)	31 (616kcal)	<p>足腰鍛えています！</p>	
介護相談日	他人丼 大豆と昆布の旨煮 胡瓜の卸し和え 白味噌汁 黒糖ゼリー 薄皮ミニクリームパン	ご飯 タラのフライ タルタルソース ひじきの炒り煮 ほうれん草の土佐和え ジンジャースープ バナナ 珈琲蒸しパン 玄米茶	ご飯 豚肉の焼肉炒め 冬瓜の生姜葛 ポテトサラダ 味噌汁 キウイフルーツ いちごスペシャル			
	薄皮ミニクリームパン	珈琲蒸しパン 玄米茶	いちごスペシャル			

カロリーは普通食の昼食とおやつの合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。