



食事献立表



ところ荘サービスセンター

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）			
ご飯								ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
卵スープ				すまし汁（A）				味噌汁				わかめスープ				味噌汁				味噌汁			
A	鶏肉の柚子胡椒炒め			A	中華丼			A	チキン南蛮			A	麻婆豆腐			A	鶏肉のみぞれ煮			A	鶏肉のオイスター炒め		
B	たらこの葱味噌焼き			B	醤油ラーメン			B	あじの中華あんかけ			B	かに玉			B	ほっけの塩焼き			B	白身魚のムニエル		
かぼちゃの煮物				ふろふき大根				里芋と舞茸のベーコン炒め				シューマイ				茄子の生姜炒め				五目煮			
オクラのおかか和え				キャベツのゆかり和え				ワカメのポン酢和え				春雨サラダ				菜種和え				小松菜の和え物			
栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B
エネルギー（Kcal）		476	353	エネルギー（Kcal）		505	374	エネルギー（Kcal）		605	380	エネルギー（Kcal）		502	470	エネルギー（Kcal）		471	362	エネルギー（Kcal）		471	354
たんぱく（g）		19.3	18.3	たんぱく（g）		14.6	13.8	たんぱく（g）		19.3	18.5	たんぱく（g）		21.2	12.9	たんぱく（g）		19.5	19.0	たんぱく（g）		19.6	18.9
塩分（g）		2.7	2.6	塩分（g）		3.9	4.2	塩分（g）		3.2	3.4	塩分（g）		2.2	3.5	塩分（g）		3.4	2.6	塩分（g）		2.9	2.5
おやつ 黒糖まんじゅう				おやつ 杏ゼリー				おやつ ★選べるおやつ★				おやつ フルーチェ（パイ）				おやつ りんごパイ				おやつ 抹茶ゼリー			
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）			
～今月の旬献立～				ご飯				ご飯（B）				ご飯				ご飯				土用の丑の日献立			
みょうがの炊き込みご飯				味噌汁				三色スープ（B）				味噌汁				すまし汁				うなぎの蒲焼丼			
味噌汁				A	豚肉の甘酢炒め			A	えび天山菜そば			A	炒り鶏			A	豚肉と里芋の煮物			ご飯			
鶏の塩麹焼き（夏野菜添え）				B	あじの南部焼き			B	さわらの生姜醤油焼き			B	あじのタルタル焼き			B	白身魚のたらこマヨ焼き			炊き合わせ			
トマトサラダ				ぜんまいの煮物				青梗菜の中華煮				たけのこのおかか煮				ひじきの炒り煮				漬物			
揚げ茄子のなめこおろし				フロッコリーの中華和え				里芋のごま和え				ピーナツ和え				酢の物				土用丑の日			
栄養成分				栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分			
エネルギー（Kcal）		515		エネルギー（Kcal）		568	382	エネルギー（Kcal）		471	420	エネルギー（Kcal）		478	402	エネルギー（Kcal）		601	447	エネルギー（Kcal）		510	
たんぱく（g）		18.3		たんぱく（g）		16.6	19.7	たんぱく（g）		16.9	19.7	たんぱく（g）		19.4	19.7	たんぱく（g）		20.2	18.8	たんぱく（g）		22.7	
塩分（g）		4.2		塩分（g）		3.7	2.8	塩分（g）		4.3	2.9	塩分（g）		3.0	3.0	塩分（g）		3.1	3.2	塩分（g）		3.9	
おやつ ドーナツ				おやつ ピーチゼリー				おやつ いちごババロア				おやつ ★選べるおやつ★				おやつ コーヒーゼリー				おやつ 小豆ムース			
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）							
ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯（B）							
中華卵スープ				味噌汁				すまし汁				味噌汁				けんちん汁							
A	野菜コロッケ&クリームコロッケ			A	豚肉の韓国風炒め			A	鶏肉ときのこの和風炒め			A	豚肉のカレー炒め			A	照り焼きチキン丼						
B	焼きあじの中華風あんかけ			B	白身魚の香草焼き			B	白身魚のバター醤油焼き			B	さばの塩麹焼き			B	たらこの味噌煮						
青梗菜と海老炒め				ごぼう炒め煮				たけのこの煮物				山菜の煮物				青菜と油揚げの煮浸し							
マカロニサラダ				キャベツの海苔和え				ほうれん草のごま和え				もやしナムル				花野菜のサラダ							
栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分			
エネルギー（Kcal）		548	434	エネルギー（Kcal）		534	394	エネルギー（Kcal）		456	367	エネルギー（Kcal）		537	522	エネルギー（Kcal）		471	381				
たんぱく（g）		13.6	22.0	たんぱく（g）		19.4	19.6	たんぱく（g）		18.8	18.3	たんぱく（g）		17.3	18.0	たんぱく（g）		18.7	18.2				
塩分（g）		3.0	3.2	塩分（g）		2.8	3.4	塩分（g）		3.2	2.7	塩分（g）		3.1	3.5	塩分（g）		2.8	3.5				
おやつ りんごおやき				おやつ 杏仁フリン				おやつ 六方焼き				おやつ ★選べるおやつ★				おやつ フルーチェ（オレンジ）							