

令和7年 7月 献立 老人食

朝 食 屋 食 おやつ 夕 食 栄養価			1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
			食パン マーマレード さつま芋サラダ 白桃缶・スコヤカ乳酸菌 快腸献立	食パン ピーナッツクリーム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ポテトサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン 南瓜サラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ 十種のサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌
			米飯 トマトのシチュー 玉子と小松菜のソテー 大豆のサラダ	炒飯 エビ焼売 中華スープ(もやし) 杏仁フルーツ	米飯 鰯のおろし煮 厚揚げの煮物 味噌汁(麴)	ふりかけご飯(半量) 塩野菜ラーメン 餃子 梨缶	米飯 香味ローストチキン (添え：しるな・人参) ナポリタン 玉子スープ
			チョコバームクーヘン コーヒー	牛乳ケーキ	ピーチムース	クランベリーケーキ 紅茶	セサミクッキー
			米飯 鯖の味噌煮 (添え：南瓜) 菊菜の辛子和え 清汁(わかめ) エネルギー 1498kcal 蛋白 48.7g 脂質 31.7g 塩分 5.1g	米飯 鶏肉のくわ焼き (添え：インゲン・人参) 切干大根煮 味噌汁(豆腐) エネルギー 1530kcal 蛋白 50.1g 脂質 52.8g 塩分 6.6g	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：ほうれん草・人参) 春雨サラダ 味噌汁(わかめ) エネルギー 1478kcal 蛋白 50.1g 脂質 44.0g 塩分 6.0g	米飯 オムレツ (添え：エンドウ・人参) 白菜のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) エネルギー 1462kcal 蛋白 40.4g 脂質 47.8g 塩分 8.4g	米飯 鰯の南部焼き (添え：絹さや・人参) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(麴) エネルギー 1346kcal 蛋白 51.0g 脂質 36.6g 塩分 5.9g
朝 食 屋 食 おやつ 夕 食 栄養価	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
	食パン イチゴジャム ほうれん草のソテー 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム さつま芋サラダ みかん缶・牛乳 七夕	ロールパン はちみつ マカロニサラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	食パン マーマレード 十種のサラダ 白桃缶・スコヤカ乳酸菌 夏バテ予防薬膳料理
	米飯 白身魚のオーロラソース (添え：エンドウ・人参) 大根の洋風煮 コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	ゆかりご飯(半量) 七夕そうめん しんじょの銀あんかけ 七夕デザート	ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト(ブルーベリー)	米飯 鶏肉のマーマレード焼き (添え：ブロッコリー・人参) さつま芋の甘煮・味噌汁(わかめ) おやつレク	米飯 天ぷら (エビ・南瓜・インゲン) 炒り豆腐 清汁(豆腐)	米飯 鰯のもろみ焼き (添え：さつま芋) 白菜の梅肉和え 赤だし(麴)	米飯 豚肉とキャベツの梅味噌マヨ 肉団子 清汁(麴・わかめ)
	はちみつドーナツ	黒棒	ガスタードケーキ コーヒー	クレープパーティー	人形焼き	手作りぶどうゼリー	黒糖ケーキ
	米飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(わかめ) エネルギー 1383kcal 蛋白 51.6g 脂質 34.8g 塩分 7.5g	米飯 豚肉の生姜焼き (添え：ブロッコリー・人参) うまい菜の和え物 清汁(とろろ昆布) エネルギー 1554kcal 蛋白 50.5g 脂質 43.5g 塩分 8.9g	米飯 肉詰めピーマン (添え：インゲン・人参) キャベツのゆかり和え 味噌汁(豆腐) エネルギー 1521kcal 蛋白 50.0g 脂質 41.6g 塩分 6.8g	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け 冷奴 味噌汁(麴) エネルギー 1380kcal 蛋白 49.1g 脂質 35.2g 塩分 5.0g	快腸献立 米飯 人参たっぷりポトフ ラタトゥイユ キャベツサラダ エネルギー 1485kcal 蛋白 48.8g 脂質 37.8g 塩分 4.8g	米飯 焼き鳥 (添え：しるな・人参) もやしの和え物 味噌汁(わかめ) エネルギー 1404kcal 蛋白 52.6g 脂質 44.4g 塩分 5.6g	米飯 炊き合わせ 茄子の揚げ浸し 味噌汁(揚げ) エネルギー 1542kcal 蛋白 42.5g 脂質 50.6g 塩分 6.8g
朝 食 屋 食 おやつ 夕 食 栄養価	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム 南瓜のサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーマレード ポテトサラダ フルーツポンチ スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ 黄桃缶・牛乳 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶・牛乳 マルタマデー	食パン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌
	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 ハムカツとコロケ (添え：キャベツ・人参) 切干大根の煮物 味噌汁(麴)	ボークカレー フレンチサラダ 梨缶 福神漬け	赤飯 鰯の塩焼き (添え：大根おろし・レモン) 海老と枝豆のしんじょ 赤だし(湯葉)	米飯 白身魚のチーズ焼き (添え：ほうれん草・人参) ナポリタン コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	梅しそ和風オムライス (きのこ和風あんかけ) 鶏の唐揚げ さつま芋のサラダ 清汁(麴)	ふりかけご飯(半量) たまごそば 揚げ茄子 ライチゼリー
	手作りピーチゼリー	ロールケーキミルク	バームクーヘン・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	手作りりんごゼリー	バナナケーキ	カルシウムクッキー
	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：しるな・人参) 春雨サラダ 中華スープ(豆腐) エネルギー 1649kcal 蛋白 57.1g 脂質 48.4g 塩分 8.9g	米飯 鰯の野菜あんかけ 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ) エネルギー 1411kcal 蛋白 45.5g 脂質 29.7g 塩分 6.0g	米飯 鶏肉の有馬焼き (添え：甘酢生姜・人参) もずく酢 味噌汁(玉子) エネルギー 1559kcal 蛋白 43.5g 脂質 52.2g 塩分 6.1g	米飯 豚肉の甘辛炒め (添え：もやし・人参) いんげんのポン酢和え 味噌汁(わかめ) エネルギー 1660kcal 蛋白 61.4g 脂質 62.8g 塩分 6.4g	米飯 鶏肉のバーベキューソース (添え：コーン・エンドウ) チンゲン菜のお浸し 味噌汁(わかめ) エネルギー 1330kcal 蛋白 43.6g 脂質 33.7g 塩分 7.3g	米飯 豚じゃが 冷奴 味噌汁(油揚げ) エネルギー 1674kcal 蛋白 61.8g 脂質 58.1g 塩分 7.1g	米飯 肉団子の豆腐煮 白菜のサラダ 清汁(わかめ) エネルギー 1392kcal 蛋白 34.9g 脂質 36.7g 塩分 5.9g
朝 食 屋 食 おやつ 夕 食 栄養価	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ みかん缶・牛乳 海の日	ロールパン はちみつ マカロニサラダ 黄桃缶 スコヤカ乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム 十種のサラダ 白桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 スコヤカ乳酸菌	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 黄桃缶 牛乳	食パン はちみつ 南瓜のサラダ 白桃缶 スコヤカ乳酸菌
	米飯 チキン南蛮 (添え：エンドウ・人参) キャベツのゆかり和え 味噌汁(揚げ)	シーフードピラフ 白身魚のフライ サイダーゼリー ポタージュスープ	米飯 白身魚の唐揚げ (添え：キャベツ・ピーマン) ほうれん草の白和え 味噌汁(麴)	米飯 木の葉煮 しろ菜の和え物 味噌汁(麴)	米飯 鶏肉の薬味だれ (添え：南瓜・インゲン) 冷奴 味噌汁(玉子)	枝豆ご飯(半量) 冷やしおろしうどん かき揚げ 手作り羊羹	米飯 和風ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) フレンチサラダ 味噌汁(麴)
	ウエハース	セサミクッキー	ミルクケーキ・コーヒー	苺ムース	パンケーキ・紅茶	カステラドーナツ	手作りオレンジゼリー
	米飯 鰯の山椒焼き (添え：菊菜・人参) いんげんのマヨネーズ和え 味噌汁(玉ねぎ) エネルギー 1472kcal 蛋白 50.8g 脂質 49.5g 塩分 5.6g	米飯 肉団子の和風あん いんげんの辛子和え 味噌汁(揚げ) エネルギー 1479kcal 蛋白 48.5g 脂質 35.3g 塩分 7.1g	米飯 ボークソテー (添え：もやし・チンゲン菜) 昆布豆 味噌汁(麴) エネルギー 1560kcal 蛋白 53.0g 脂質 48.3g 塩分 5.3g	米飯 鶏肉の味噌漬け焼き (添え：チンゲン菜・人参) 厚揚げの生姜醤油 清汁(とろろ昆布) エネルギー 1421kcal 蛋白 55.7g 脂質 44.9g 塩分 5.5g	米飯 豚肉の甘酢炒め (添え：もやし・人参) 昆布豆 味噌汁(麴) エネルギー 1623kcal 蛋白 61.7g 脂質 55.6g 塩分 5.2g	米飯 かに玉 チンゲン菜のナムル 中華スープ(豆腐) エネルギー 1494kcal 蛋白 51.8g 脂質 43.1g 塩分 7.7g	米飯 鶏肉の塩麴焼き (添え：さつま芋・絹さや) さつま揚げの煮物 味噌汁(玉子) エネルギー 1486kcal 蛋白 45.6g 脂質 34.8g 塩分 6.8g
朝 食 屋 食 おやつ 夕 食 栄養価	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム 玉子サラダ 黄桃缶 牛乳	食パン リンゴジャム ポテトサラダ 白桃缶・スコヤカ乳酸菌 ご当地グルメ 福井県	食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ほうれん草のソテー 黄桃缶・スコヤカ乳酸菌 土用の丑の日		
	米飯(半量) お好み焼き チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(豆腐)	米飯 鰯の和風マヨ焼き (添え：ブロッコリー・コーン) しろ菜の錦糸和え 味噌汁(わかめ)	ボルガライス 野菜サラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参) 苺ヨーグルト	米飯 白身魚のチリソース (添え：チンゲン菜・人参) エビ焼売 中華スープ(わかめ)	鰻ちらし寿司 ふんわり野菜の豆腐よせ 赤だし(麴) 水羊羹		
	白い風船 快腸献立	抹茶饅頭	ココナッツサブレ・コーヒー	手作り苺ゼリー	鉄分ソフトクッキー		
	米飯 茄子の生姜香る煮物 鶏牛蒡 味噌汁(わかめ) エネルギー 1573kcal 蛋白 59.2g 脂質 46.9g 塩分 5.3g	米飯 豚肉の胡麻ダレ (添え：ピーマン・人参) 金時豆 味噌汁(麴) エネルギー 1590kcal 蛋白 60.6g 脂質 51.2g 塩分 5.5g	米飯 他人煮 白菜の梅肉和え 味噌汁(わかめ) エネルギー 1622kcal 蛋白 54.0g 脂質 50.1g 塩分 7.9g	米飯 豚肉の黒胡椒炒め (添え：もやし・人参) 冷奴 清汁(とろろ昆布) エネルギー 1608kcal 蛋白 57.1g 脂質 51.7g 塩分 6.1g	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：キャベツ・人参) 胡瓜の和え物 味噌汁(もやし) エネルギー 1562kcal 蛋白 49.4g 脂質 40.7g 塩分 7.3g		