

週間献立表

東が丘ホーム 常食

		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		食パン（6枚切り） ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーソテー 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	御飯 えびボールと野菜の煮物 納豆 味噌汁（南瓜・大根葉）	黒糖パン 角切りサラダ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム ジャーマンポテト コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル）
		エネルギー:465kcal タンパク:17.2g 脂質:13.3g カルシウム:390mg 食塩相:2.0g	エネルギー:517kcal 脂質:18.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:383kcal 脂質:5.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:473kcal タンパク:15.9g 脂質:13.6g カルシウム:259mg 食塩相:1.2g	エネルギー:459kcal 脂質:12.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:494kcal タンパク:14.2g 脂質:12.6g カルシウム:244mg 食塩相:1.6g
昼食		赤飯 肉じゃが おくらの和え物 味噌汁（大根・大根葉） フルーツ缶（白桃缶）	菜飯 ハンバーグ 野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁（わかめ・きざみ揚げ） フルーツ缶（洋なし）	御飯 さばの生姜煮 わかめの酢の物 すまし汁（もやし・小松菜） フルーツ缶（パイン）	御飯 サワラの南蛮漬 ひじきの炒め煮 すまし汁（白玉麩・カウ） フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のごま味噌煮 おくらの和え物 すまし汁（油揚げ・ほうれん草） フルーツ缶（パイン）	御飯 鶏肉の塩麴焼き がんもどきの煮物 味噌汁（ゴボウ・高野豆腐） フルーツ缶（洋なし）
		エネルギー:532kcal タンパク:18.8g 脂質:11.5g カルシウム:158mg 食塩相:3.3g	エネルギー:511kcal 脂質:13.1g 食塩相:3.7g	エネルギー:541kcal 脂質:16.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:555kcal タンパク:22.8g 脂質:15.9g カルシウム:261mg 食塩相:2.2g	エネルギー:508kcal 脂質:12.0g 食塩相:2.4g	エネルギー:516kcal タンパク:20.3g 脂質:15.3g カルシウム:141mg 食塩相:3.6g
おやつ				ミニどら焼き		抹茶プリン	
				エネルギー:72kcal 脂質:0.9g 食塩相:0.1g		エネルギー:52kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.0g	
夕食		御飯 さばのごま漬焼き ほうれん草の和え物 味噌汁（玉ねぎ・チンゲン菜）	御飯 鶏肉と根菜の炒め物 ほうれん草のわさび和え 味噌汁（しろ菜・えのき）	御飯 豚肉のクリームソースかけ ブロッコリーの炒め物 春雨スープ	御飯 親子煮 キャベツのポン酢和え 赤だし（豆腐・しろ菜）	御飯 麻婆豆腐 海藻サラダ 中華スープ（白菜・なると）	御飯 ロールキャベツのトマト煮 ツナと野菜のサラダ パンプキンポタージュ
		エネルギー:483kcal タンパク:17.8g 脂質:18.5g カルシウム:161mg 食塩相:2.7g	エネルギー:428kcal 脂質:11.5g 食塩相:2.6g	エネルギー:470kcal 脂質:16.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:434kcal タンパク:18.2g 脂質:11.8g カルシウム:130mg 食塩相:2.2g	エネルギー:436kcal 脂質:10.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:440kcal タンパク:16.6g 脂質:7.9g カルシウム:198mg 食塩相:2.6g
日計		エネルギー:1480kcal タンパク:53.8g 脂質:43.3g カルシウム:709mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1456kcal 脂質:43.2g 食塩相:8.2g	エネルギー:1466kcal 脂質:39.9g 食塩相:6.9g	エネルギー:1462kcal タンパク:56.9g 脂質:41.3g カルシウム:650mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1455kcal 脂質:34.7g 食塩相:7.2g	エネルギー:1450kcal タンパク:51.1g 脂質:35.8g カルシウム:583mg 食塩相:7.9g

	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	食パン（6枚切り） ジャム 豆サラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム 魚肉ソーセージと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム コーンスープ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	御飯 大根のそぼろあん 昆布豆 味噌汁（チンゲン菜・玉葱）	ロールパン ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム ミートボールのポトフ ミルクティー フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーとキャベツのソテー 牛乳 フルーツ缶（カクテル）
	エネルギー:490kcal タンパク:17.8g 脂質:15.6g カルシウム:284mg 食塩相:1.5g	エネルギー:441kcal タンパク:14.4g 脂質:11.9g カルシウム:426mg 食塩相:1.7g	エネルギー:493kcal 脂質:13.4g 食塩相:2.5g	エネルギー:411kcal 脂質:4.8g 食塩相:2.7g	エネルギー:471kcal タンパク:15.7g 脂質:14.0g カルシウム:256mg 食塩相:1.5g	エネルギー:509kcal 脂質:12.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:460kcal タンパク:14.7g 脂質:13.9g カルシウム:281mg 食塩相:1.9g
昼食	【七夕】 七夕そうめん 茄子の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶（パイン）	ポークビーンズカレー 花野菜サラダ コンソメスープ（菜の花・コーン） フルーツ缶（洋なし）	御飯 鶏肉の山椒焼き 卵の花 すまし汁（ほうれん草・ねぎ） フルーツ缶（白桃缶）	御飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 すまし汁（小松菜・えのき） フルーツヨーグルト	御飯 メンチカツ カリフラワーとコーンのサラダ ミルクスープ フルーツ缶（パイン）	肉そば 冬瓜の海老あんかけ ちんげん菜の和え物 フルーツ缶（洋なし）	御飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁（豆腐・水菜） フルーツ缶（白桃缶）
	エネルギー:454kcal タンパク:13.5g 脂質:9.7g カルシウム:82mg 食塩相:5.3g	エネルギー:546kcal タンパク:17.4g 脂質:15.5g カルシウム:183mg 食塩相:3.7g	エネルギー:529kcal 脂質:15.4g 食塩相:2.8g	エネルギー:511kcal 脂質:12.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:555kcal タンパク:15.0g 脂質:13.7g カルシウム:183mg 食塩相:2.3g	エネルギー:393kcal 脂質:8.8g 食塩相:3.3g	エネルギー:532kcal タンパク:18.6g 脂質:16.3g カルシウム:117mg 食塩相:2.5g
おやつ	ミニたい焼き			せんべい		ひとくちまんじゅう	
	エネルギー:68kcal タンパク:1.5g 脂質:0.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g			エネルギー:49kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.2g		エネルギー:53kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 ポークソテーオニオンソース 春雨サラダ スタッフエントウのミルクスープ	御飯 鶏の照り焼き 茄子のおろし和え すまし汁（卵・チンゲン菜）	御飯 鱈のゆず香焼き 蒸しどりサラダ 味噌汁（わかめ・玉ねぎ）	御飯 鶏肉の梅風味焼き いんげんのおかか和え 味噌汁（卵・葱）	御飯 鰯の塩焼き 炒り豆腐 赤だし（ごぼう・葱）	御飯 鯖の利休焼き 菜の花の生姜和え すまし汁（小松菜・ごぼう）	御飯 厚揚げの五目炒め 南瓜の甘煮 味噌汁（わかめ・大根葉）
	エネルギー:451kcal タンパク:16.5g 脂質:12.9g カルシウム:169mg 食塩相:2.8g	エネルギー:495kcal タンパク:17.0g 脂質:20.6g カルシウム:112mg 食塩相:2.2g	エネルギー:432kcal 脂質:11.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:492kcal 脂質:18.8g 食塩相:2.7g	エネルギー:422kcal タンパク:22.5g 脂質:9.6g カルシウム:189mg 食塩相:3.0g	エネルギー:494kcal 脂質:19.0g 食塩相:2.6g	エネルギー:476kcal タンパク:15.5g 脂質:13.6g カルシウム:257mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1463kcal タンパク:49.3g 脂質:38.7g カルシウム:535mg 食塩相:9.7g	エネルギー:1482kcal タンパク:48.8g 脂質:48.0g カルシウム:721mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1454kcal 脂質:40.0g 食塩相:7.8g	エネルギー:1463kcal 脂質:36.6g 食塩相:8.1g	エネルギー:1448kcal タンパク:53.2g 脂質:37.3g カルシウム:628mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1449kcal 脂質:40.8g 食塩相:8.2g	エネルギー:1468kcal タンパク:48.8g 脂質:43.8g カルシウム:655mg 食塩相:7.0g

	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	食パン（6枚切り） ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:448kcal タンパク:16.1g 脂質:13.6g カルシウム:270mg 食塩相:1.6g	食パン（6枚切り） ジャム ポテトチーズ焼き 牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:531kcal タンパク:17.6g 脂質:17.0g カルシウム:319mg 食塩相:1.6g	食パン（6枚切り） ジャム 明太スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:547kcal 脂質:20.6g 食塩相:1.9g	御飯 肉団子の煮物 納豆 味噌汁（高野豆腐・大根葉） エネルギー:460kcal 脂質:9.7g 食塩相:2.8g	あんパン ハムと野菜の炒め物 牛乳 フルーツ缶（黄桃） エネルギー:499kcal タンパク:17.5g 脂質:12.1g カルシウム:254mg 食塩相:1.4g	食パン（6枚切り） ジャム 野菜のトマトソテー 牛乳 フルーツ缶（カクテル） エネルギー:454kcal 脂質:12.9g 食塩相:2.4g	食パン（6枚切り） ジャム クラムチャウダー コーヒー牛乳 フルーツ缶（みかん） エネルギー:506kcal タンパク:18.2g 脂質:11.7g カルシウム:314mg 食塩相:2.9g
昼食	ハヤシライス（麦飯） カリフラワーのサラダ じゃがいものミルクスープ フルーツ缶（洋なし） エネルギー:504kcal タンパク:14.1g 脂質:13.4g カルシウム:127mg 食塩相:2.8g	冷やし中華 焼売 中華スープ（豆腐・にら） フルーツヨーグルト エネルギー:540kcal タンパク:22.0g 脂質:15.4g カルシウム:172mg 食塩相:3.9g	御飯 ポークソテー ほうれん草の辛子和え コンソメスープ（キャベツ・人参） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:438kcal 脂質:10.4g 食塩相:2.3g	あさりの炊き込み御飯 厚揚げと野菜の炒め物 花野菜のおかか和え フルーツ缶（パイン） 味噌汁（ごぼう・葱） エネルギー:495kcal 脂質:11.2g 食塩相:3.7g	御飯 鶏肉のタルタル焼き キャベツのサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ缶（洋なし） エネルギー:571kcal タンパク:19.7g 脂質:19.9g カルシウム:192mg 食塩相:1.7g	【土用の丑の日】 うなぎちらし寿司 大根の甘酢和え すまし汁（高野豆腐・貝割） フルーツ缶（パイン） エネルギー:484kcal 脂質:11.4g 食塩相:2.9g	御飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル すまし汁（豆腐・青ネギ） フルーツ缶（白桃缶） エネルギー:482kcal タンパク:17.7g 脂質:13.9g カルシウム:143mg 食塩相:1.9g
おやつ	ムース(ぶどう) エネルギー:53kcal タンパク:2.0g 脂質:0.0g カルシウム:70mg 食塩相:0.2g			ウエハース エネルギー:50kcal 脂質:2.7g 食塩相:0.0g		ドーナツ エネルギー:104kcal 脂質:5.4g 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 豚肉と牛蒡の卵とじ ほうれん草の胡麻和え 赤だし（大根・大根葉） エネルギー:472kcal タンパク:20.2g 脂質:12.6g カルシウム:217mg 食塩相:2.5g	御飯 肉団子のトマト煮 ひじきサラダ 白菜のスープ エネルギー:383kcal タンパク:11.9g 脂質:7.3g カルシウム:193mg 食塩相:2.9g	御飯 千草焼き 切り昆布の炒め煮 味噌汁（南瓜・高野豆腐） エネルギー:475kcal 脂質:15.2g 食塩相:2.8g	御飯 鯖の甘味噌焼 わかめの酢の物 すまし汁（白菜・麴） エネルギー:472kcal 脂質:18.5g 食塩相:2.3g	御飯 凍み豆腐の煮しめ 切干大根のごま酢和え 味噌汁（しろ菜・麴） エネルギー:413kcal タンパク:15.1g 脂質:7.0g カルシウム:266mg 食塩相:2.7g	御飯 つくね焼 白菜とツナの和えもの 味噌汁(卵・青ネギ) エネルギー:419kcal 脂質:11.0g 食塩相:2.9g	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の炒め物 味噌汁（大根・大根葉） エネルギー:468kcal タンパク:15.4g 脂質:17.6g カルシウム:154mg 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1477kcal タンパク:52.4g 脂質:39.6g カルシウム:684mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1454kcal タンパク:51.5g 脂質:39.7g カルシウム:684mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1460kcal 脂質:46.2g 食塩相:7.0g	エネルギー:1477kcal 脂質:42.1g 食塩相:8.7g	エネルギー:1483kcal タンパク:52.3g 脂質:39.0g カルシウム:712mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1461kcal 脂質:40.7g 食塩相:8.4g	エネルギー:1456kcal タンパク:51.3g 脂質:43.2g カルシウム:611mg 食塩相:7.0g

	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	食パン（6枚切り） ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム ウインナーソーテ コーヒー牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム クリームシチュー 牛乳 フルーツ缶（みかん）	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁（キャベツ・いんげん）	レーズンロール 蒸し鶏と大豆のサラダ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	食パン（6枚切り） ジャム トマトクリーム煮 牛乳 フルーツ缶（カクテル）	食パン（6枚切り） ジャム 肉団子のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（みかん）
	エネルギー:488kcal タンパク:15.8g 脂質:15.8g カルシウム:272mg 食塩相:1.7g	エネルギー:500kcal タンパク:14.7g 脂質:16.0g カルシウム:267mg 食塩相:1.6g	エネルギー:504kcal 脂質:12.5g 食塩相:2.7g	エネルギー:459kcal 脂質:9.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:442kcal タンパク:18.0g 脂質:14.4g カルシウム:281mg 食塩相:1.1g	エネルギー:526kcal 脂質:14.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:512kcal タンパク:18.2g 脂質:14.3g カルシウム:274mg 食塩相:2.6g
昼食	かき揚げうどん かに風味しゅうまい 三色和え フルーツヨーグルト	御飯 鯖の薬味醤油焼き ブロッコリーのカレー和え すまし汁（卵・葱） フルーツ缶（パイン）	御飯 豆腐チャンプルー ナムル 中華スープ(わかめ・にら) フルーツ缶（洋なし）	シーフードマカロニグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ（ほうれん草・人参） フルーツ缶（パイン）	御飯 カツオカツのおろしソースかけ 豆腐のみそ田楽 すまし汁（麩・チンゲン菜） フルーツヨーグルト	御飯 すき焼き風煮 小松菜の磯和え 味噌汁(麩・しろ菜) フルーツ缶（パイン）	わかめ御飯 厚揚げとなすの梅煮 いんげんの白和え 味噌汁（菜の花・麩） フルーツ缶（洋なし）
	エネルギー:524kcal タンパク:14.8g 脂質:14.2g カルシウム:178mg 食塩相:3.6g	エネルギー:523kcal タンパク:18.9g 脂質:19.6g カルシウム:115mg 食塩相:2.3g	エネルギー:488kcal 脂質:14.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:488kcal 脂質:13.0g 食塩相:3.4g	エネルギー:576kcal タンパク:18.9g 脂質:13.5g カルシウム:299mg 食塩相:2.9g	エネルギー:444kcal 脂質:8.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:495kcal タンパク:15.1g 脂質:13.7g カルシウム:292mg 食塩相:2.9g
おやつ	チョコレート			プリン		ココアプリン	
	エネルギー:62kcal タンパク:0.8g 脂質:3.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			エネルギー:46kcal 脂質:0.7g 食塩相:0.0g		エネルギー:71kcal 脂質:1.4g 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 カレーの味噌煮 菜の花のドレッシング和え すまし汁（しろ菜・大根葉）	御飯 鶏肉の酒蒸し 大根の和えもの 味噌汁（高野豆腐・ほうれん草）	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 茄子の生姜醤油風味 すまし汁（しめじ・玉ねぎ）	御飯 友禅豆腐 若布ともやしのサラダ 味噌汁（さつま芋・高野豆腐）	御飯 鶏肉の香味焼き 茄子の味噌炒め すまし汁（菜の花・麩）	御飯 鱈のあんかけ 切干大根のごまサラダ 味噌汁（チンゲン菜・玉ねぎ）	御飯 鶏もも肉の塩麴炒め 小松菜の和えもの 味噌汁（ごぼう・青ねぎ）
	エネルギー:409kcal タンパク:21.0g 脂質:6.2g カルシウム:221mg 食塩相:3.0g	エネルギー:420kcal タンパク:17.9g 脂質:12.6g カルシウム:141mg 食塩相:2.3g	エネルギー:474kcal 脂質:16.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:453kcal 脂質:11.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:449kcal タンパク:16.4g 脂質:14.9g カルシウム:108mg 食塩相:2.0g	エネルギー:433kcal 脂質:9.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:435kcal タンパク:17.4g 脂質:12.3g カルシウム:174mg 食塩相:3.0g
日計	エネルギー:1483kcal タンパク:52.4g 脂質:39.8g カルシウム:671mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1443kcal タンパク:51.5g 脂質:48.2g カルシウム:523mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1466kcal 脂質:43.6g 食塩相:7.3g	エネルギー:1446kcal 脂質:34.6g 食塩相:8.8g	エネルギー:1467kcal タンパク:53.3g 脂質:42.8g カルシウム:688mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1474kcal 脂質:33.6g 食塩相:7.1g	エネルギー:1442kcal タンパク:50.7g 脂質:40.3g カルシウム:740mg 食塩相:8.5g

	7月28日（月）	7月29日（火）	7月30日（水）	7月31日（木）
朝食	食パン（6枚切り） ジャム ミートオムレッツ 牛乳 フルーツ缶（パイン）	食パン（6枚切り） ジャム ミートオムレッツ 牛乳 フルーツ缶（みかん）	食パン（6枚切り） ジャム ポテトサラダ コーヒー牛乳 フルーツ缶（黄桃）	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁（キャベツ・大根葉）
	エネルギー:439kcal タンパク:15.7g 脂質:12.5g カルシウム:258mg 食塩相:1.7g	エネルギー:457kcal タンパク:15.9g 脂質:14.0g カルシウム:275mg 食塩相:1.5g	エネルギー:523kcal 脂質:14.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:460kcal 脂質:11.3g 食塩相:2.5g
昼食	御飯 チキンカツのトマト煮 カリフラワーとスナップえんどうのサラダ ミルクスープ フルーツ缶（白桃缶）	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツの柚子ドレッシング和え 味噌汁（ほうれん草・切干大根） フルーツ缶（洋なし）	御飯 ハンバーグ トマトソースかけ ツナと野菜のサラダ コンソメスープ（カリフラワー・ネギ） フルーツヨーグルト	御飯 筑前煮 白菜の梅肉和え 味噌汁（南瓜・ねぎ） フルーツ缶（パイン）
	エネルギー:552kcal タンパク:16.3g 脂質:16.2g カルシウム:312mg 食塩相:3.9g	エネルギー:506kcal タンパク:17.9g 脂質:16.0g カルシウム:141mg 食塩相:2.6g	エネルギー:529kcal 脂質:12.4g 食塩相:3.3g	エネルギー:478kcal 脂質:8.0g 食塩相:2.7g
おやつ	フルーツ杏仁			ゼリー入りフルーツポンチ
	エネルギー:37kcal タンパク:0.5g 脂質:0.2g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g			エネルギー:49kcal 脂質:0.0g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 鱈の生姜煮 いんげんのおかか和え 味噌汁（菜の花・白玉麩）	御飯 厚揚げと卵のトマト煮 春雨サラダ 中華スープ（しろ菜・しめじ）	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し ひじきの炒め煮 味噌汁（里芋・大根葉）	御飯 ツナの卵とじ 和風サラダ 赤だし（豆腐・水菜）
	エネルギー:416kcal タンパク:19.5g 脂質:8.5g カルシウム:145mg 食塩相:2.6g	エネルギー:486kcal タンパク:17.5g 脂質:14.2g カルシウム:228mg 食塩相:2.7g	エネルギー:389kcal 脂質:5.5g 食塩相:3.1g	エネルギー:456kcal 脂質:13.0g 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1444kcal タンパク:52.0g 脂質:37.4g カルシウム:720mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1449kcal タンパク:51.3g 脂質:44.2g カルシウム:644mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1441kcal 脂質:32.8g 食塩相:8.7g	エネルギー:1443kcal 脂質:32.3g 食塩相:7.9g