

常食(特養) 献立だより 2023年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	2
朝A	7月3日(月)昼食 『ひやじる』 [山形県郷土料理]		7月7日(金)昼食 『七夕ソーメン』 七夕				御飯・味噌汁 いんげんとベーコンのソテー もやしとちくわの白ごま和え とう六豆煮	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・しいたけ)
							ɪ: 329kcal 蛋白: 11.1g 脂質: 12.1g 食塩: 1.68g	ɪ: 367kcal 蛋白: 10.1g 脂質: 10.0g 食塩: 1.89g
昼	ひやじるは山形県米沢市の郷土料理です。ひやじると聞くと汁物をイメージしますが、実は野菜と冷たいだし汁を合わせて仕上げのお浸し料理の事を言います。1年を通して食べられており、季節の野菜を使うことが多いようです。今回は小松菜と人参を使ったひやじるを用意しました。一度お試しください。		そうめんは、古代中国の素餅(さくべい)というお菓子が日本に伝わり、変化されたものとされています。中国では7月7日に亡くなった子どもが鬼となり疫病を流行させたが、素餅をお供えすることで疫病が治ったという言い伝えから、1年の無病息災を祈願して七夕に食べられるようになったそうです。				御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 卵の花 ブロッコリーとパプリカの香味ドレ和え 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす)いりこ風味
お							ɪ: 476kcal 蛋白: 19.0g 脂質: 14.2g 食塩: 1.95g	ɪ: 520kcal 蛋白: 16.9g 脂質: 16.6g 食塩: 2.41g
夕							手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
計							ɪ: 77kcal 蛋白: 1.7g 脂質: 4.2g 食塩: 0.09g	ɪ: 127kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.09g
日付	3	4	5	6	7	8	9	
朝A	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 クリームチキン カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 プレーンオムレツ(ミートソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 照り焼き風肉団子 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 ホッケの塩焼き 味噌汁(人参・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草と平天の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・人参)	
昼	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとニラの炒め物 ひやじる[山形県郷土料理] 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 中華スープ(白ねぎ・ザーサイ)	御飯 黄金かれのい山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとツナの練りごま和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 七タソーメン ごぼうの味噌金平 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 親子丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(白菜・ちくわ) さくら漬け	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て	
お	手作りマドレーヌ	フルーツムース	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りミルクプリン(あんずソース)	手作り冷やししろこ(あられ)	手作り酒まんじゅう	
夕	御飯 赤魚の焼き浸し なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 さばの照り焼き キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(おくら・巻麩) はちみつねり梅	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの洋風お浸し 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	御飯 擬製豆腐 白菜と豚肉の炒め煮 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 大根と大根葉のピーナッツ和え のり佃煮	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 スパゲティサラダ 赤だし(大根・しめじ)	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 白菜といかの塩煮 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・大根葉)	
計	ɪ: 483kcal 蛋白: 22.7g 脂質: 12.7g 食塩: 1.72g	ɪ: 567kcal 蛋白: 21.6g 脂質: 26.9g 食塩: 2.30g	ɪ: 566kcal 蛋白: 18.7g 脂質: 21.6g 食塩: 2.02g	ɪ: 464kcal 蛋白: 16.2g 脂質: 11.6g 食塩: 2.83g	ɪ: 580kcal 蛋白: 22.3g 脂質: 26.3g 食塩: 1.45g	ɪ: 590kcal 蛋白: 27.0g 脂質: 23.4g 食塩: 2.71g	ɪ: 453kcal 蛋白: 24.3g 脂質: 9.1g 食塩: 2.45g	
計	ɪ: 1549kcal 蛋白: 60.7g 脂質: 48.2g 食塩: 5.93g	ɪ: 1527kcal 蛋白: 56.0g 脂質: 55.9g 食塩: 6.48g	ɪ: 1475kcal 蛋白: 52.6g 脂質: 46.8g 食塩: 6.87g	ɪ: 1485kcal 蛋白: 58.2g 脂質: 43.0g 食塩: 6.68g	ɪ: 1506kcal 蛋白: 60.9g 脂質: 39.0g 食塩: 7.46g	ɪ: 1560kcal 蛋白: 66.6g 脂質: 33.2g 食塩: 7.33g	ɪ: 1528kcal 蛋白: 60.7g 脂質: 35.3g 食塩: 7.38g	



常食(特養) 献立だより 2023年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・もやし)いりこ風味	御飯 磯巻き卵 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と絹揚げの麩ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜のミルク和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯・味噌汁 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 金時豆煮	御飯 だし巻き卵 キャベツと大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)
	エネルギー:403kcal 蛋白:9.6g 脂質:8.3g 食塩:1.57g	エネルギー:347kcal 蛋白:13.3g 脂質:6.9g 食塩:1.23g	エネルギー:338kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.7g 食塩:1.30g	エネルギー:361kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.8g 食塩:1.57g	エネルギー:368kcal 蛋白:9.0g 脂質:7.7g 食塩:1.45g	エネルギー:284kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.0g 食塩:1.16g	エネルギー:349kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.5g 食塩:1.39g
昼	サラダ寿司 とう六豆煮 白菜となめこのお浸し 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 とんかつ(おろしあん) れんこんと油揚げの煮物 胡瓜の梅和え 味噌汁(白菜・人参)	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)白味噌仕立て	ビーフカレー 小松菜の和風ドレ和え 色寒天(白桃缶添え)	御飯 さばの味噌煮 白菜といかのとろみ炒め かきたま汁 胡瓜の浅漬け風	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) オレンジ
	エネルギー:456kcal 蛋白:15.2g 脂質:8.3g 食塩:2.42g	エネルギー:553kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.4g 食塩:2.39g	エネルギー:463kcal 蛋白:24.6g 脂質:21.7g 食塩:4.00g	エネルギー:533kcal 蛋白:13.9g 脂質:17.4g 食塩:2.13g	エネルギー:530kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.1g 食塩:2.05g	エネルギー:565kcal 蛋白:28.8g 脂質:17.1g 食塩:2.50g	エネルギー:576kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.5g 食塩:2.05g
お	森永プリン	手作りマドレーヌ(バナナ)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	マイケーキ	和菓子	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネルギー:77kcal 蛋白:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g	エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:97kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g	エネルギー:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g
夕	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆と豚肉のカレー炒め コールスローサラダ とろろ汁	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー 大根と平天のピーナツドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとあさりの炒め物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の和え物 味噌汁(もやし・平天)	御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) 小松菜とちくわの練りごま和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 かれいの煮付け れんこんの炒め生酢 ブロッコリーのアイランドドレ和え 味噌汁(大根・油揚げ)
	エネルギー:544kcal 蛋白:21.7g 脂質:18.6g 食塩:1.93g	エネルギー:520kcal 蛋白:26.7g 脂質:14.5g 食塩:1.92g	エネルギー:585kcal 蛋白:22.1g 脂質:21.6g 食塩:2.38g	エネルギー:500kcal 蛋白:17.4g 脂質:15.4g 食塩:2.48g	エネルギー:511kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.9g 食塩:2.20g	エネルギー:550kcal 蛋白:21.9g 脂質:19.8g 食塩:2.43g	エネルギー:480kcal 蛋白:25.3g 脂質:8.5g 食塩:2.33g
計	エネルギー:1480kcal 蛋白:47.2g 脂質:38.2g 食塩:5.93g	エネルギー:1583kcal 蛋白:61.1g 脂質:47.2g 食塩:5.70g	エネルギー:1513kcal 蛋白:58.3g 脂質:49.4g 食塩:7.77g	エネルギー:1491kcal 蛋白:45.0g 脂質:42.5g 食塩:6.22g	エネルギー:1492kcal 蛋白:52.2g 脂質:45.8g 食塩:5.75g	エネルギー:1560kcal 蛋白:62.4g 脂質:52.1g 食塩:6.44g	エネルギー:1497kcal 蛋白:59.2g 脂質:42.8g 食塩:5.87g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) 味噌汁(大根葉・大根)いりこ風味	御飯 洋風だし巻き卵 ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜と絹揚げの麩ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 チキンピカタ ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(大根・白ねぎ)
	エネルギー:357kcal 蛋白:11.1g 脂質:5.4g 食塩:1.39g	エネルギー:401kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.5g 食塩:1.71g	エネルギー:375kcal 蛋白:16.6g 脂質:8.5g 食塩:1.56g	エネルギー:358kcal 蛋白:18.3g 脂質:5.8g 食塩:1.40g	エネルギー:372kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.3g 食塩:1.43g	エネルギー:420kcal 蛋白:13.8g 脂質:13.4g 食塩:1.50g	エネルギー:351kcal 蛋白:12.6g 脂質:5.4g 食塩:1.66g
昼	パン ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ) ヨーグルト(はちみつソース)	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 高野豆腐のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(小松菜・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味	きつねそば じゃがいもの鶏そぼろ煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ	御飯 黄金かれいの生姜煮 卵の花 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・人参)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 擬製豆腐 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす)
	エネルギー:455kcal 蛋白:23.6g 脂質:7.8g 食塩:1.84g	エネルギー:472kcal 蛋白:30.9g 脂質:9.2g 食塩:3.20g	エネルギー:548kcal 蛋白:21.9g 脂質:16.5g 食塩:2.50g	エネルギー:484kcal 蛋白:22.9g 脂質:25.8g 食塩:3.73g	エネルギー:499kcal 蛋白:17.7g 脂質:10.6g 食塩:4.81g	エネルギー:511kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.5g 食塩:2.04g	エネルギー:555kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.2g 食塩:1.83g
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りスイートポテト	お楽しみ	手作り酒まんじゅう	シュークリーム(いちご)	手作りコアソフォンカップケーキ	手作り黒糖水ようかん
	エネルギー:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:84kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	エネルギー:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g
夕	御飯 牛皿 大根と平天のマヨサラダ 玉子豆腐 味噌汁(ソーメン)	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(きのこソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーとちくわの和風ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 さけの若狭焼き 切干大根と豚肉の煮物 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 牛肉と里芋の煮込み ほうれん草と豚肉のソテー 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) きざみ高菜
	エネルギー:583kcal 蛋白:18.0g 脂質:25.4g 食塩:3.18g	エネルギー:546kcal 蛋白:25.3g 脂質:19.2g 食塩:2.55g	エネルギー:520kcal 蛋白:19.8g 脂質:16.6g 食塩:1.74g	エネルギー:563kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.2g 食塩:2.53g	エネルギー:572kcal 蛋白:29.1g 脂質:19.5g 食塩:2.29g	エネルギー:522kcal 蛋白:18.1g 脂質:13.5g 食塩:2.70g	エネルギー:533kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.8g 食塩:2.76g
計	エネルギー:1497kcal 蛋白:54.4g 脂質:40.4g 食塩:6.56g	エネルギー:1488kcal 蛋白:69.7g 脂質:39.6g 食塩:7.52g	エネルギー:1492kcal 蛋白:58.6g 脂質:42.9g 食塩:5.82g	エネルギー:1526kcal 蛋白:61.5g 脂質:54.2g 食塩:7.71g	エネルギー:1526kcal 蛋白:59.6g 脂質:38.7g 食塩:8.54g	エネルギー:1531kcal 蛋白:55.9g 脂質:48.7g 食塩:6.33g	エネルギー:1513kcal 蛋白:57.8g 脂質:48.7g 食塩:6.28g

常食(特養) 献立だより 2023年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	24	25	26	27	28	29	30	
朝A	御飯 いわしつみれの煮物 小松菜となめこの塩ごま和え 味噌汁(里芋・白菜) E:333kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.5g 食塩:1.71g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜のミルク和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) E:342kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.1g 食塩:1.43g	御飯 えびつみれの煮物 もやしの白ごま和え 味噌汁(人参・しいたけ)麦白味噌仕立て E:384kcal 蛋白:13.3g 脂質:9.0g 食塩:1.82g	御飯 ホッケの塩焼き 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:337kcal 蛋白:16.7g 脂質:3.7g 食塩:2.22g	御飯 ハムチーズピカタ 大根と人参のパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て E:381kcal 蛋白:9.5g 脂質:10.2g 食塩:1.39g	御飯・味噌汁 筑前煮 キャベツとちくわのピーナツトレサラダ 昆布佃煮 E:270kcal 蛋白:13.5g 脂質:4.7g 食塩:2.16g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:409kcal 蛋白:14.1g 脂質:12.3g 食塩:1.72g	
	御飯 コロッケ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味 ぶどう(デラウェア) E:578kcal 蛋白:15.1g 脂質:19.5g 食塩:2.38g	稲荷寿司 さわらの照り焼き 大豆煮 ブロッコリーとかまぼこのアイランド和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)白味噌仕立て E:497kcal 蛋白:24.5g 脂質:13.5g 食塩:2.11g	御飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 しろなの洋風お浸し 味噌汁(里芋・ごぼう) E:556kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.3g 食塩:2.12g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の金平 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根・小松菜) E:483kcal 蛋白:17.4g 脂質:11.1g 食塩:3.04g	夏野菜カレー(鶏肉) もやしとしめじの塩麹トレサラダ スイカ E:498kcal 蛋白:18.2g 脂質:10.5g 食塩:2.46g	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) なすの味噌炒め おくらのとろろ和え すまし汁(えのき・人参) E:575kcal 蛋白:16.6g 脂質:23.3g 食塩:1.68g	うな井 ひじきと絹揚げの煮物 赤だし(白菜・白ねぎ) 胡瓜の浅漬け風 E:493kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.9g 食塩:2.81g	
お	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	手作りカフェマドレーヌ E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	手作りあんシュー(こしあん) E:113kcal 蛋白:0.6g 脂質:1.2g 食塩:0.33g	お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りぜんざい うきみ(あられ) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	
	御飯 白身魚のソテー(トマトソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(筍・人参) E:498kcal 蛋白:19.9g 脂質:16.2g 食塩:2.31g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・わかめ) マンゴー缶 E:542kcal 蛋白:22.3g 脂質:19.2g 食塩:2.14g	御飯 ホキのピカタ(コンソメソース) 白菜とかまぼこの炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:470kcal 蛋白:20.5g 脂質:8.9g 食塩:2.20g	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜の炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐) E:575kcal 蛋白:18.1g 脂質:21.8g 食塩:2.98g	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:512kcal 蛋白:25.8g 脂質:14.4g 食塩:2.16g	御飯 豚肉の和風炒め 大根と鶏肉の塩煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(里芋・わかめ) E:580kcal 蛋白:24.1g 脂質:22.3g 食塩:2.55g	御飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツと平天の炒め物 大根とニラの和風トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし) E:498kcal 蛋白:21.0g 脂質:15.9g 食塩:2.11g	
計	E:1542kcal 蛋白:49.4g 脂質:42.3g 食塩:6.45g	E:1524kcal 蛋白:60.8g 脂質:45.9g 食塩:5.88g	E:1523kcal 蛋白:52.3g 脂質:38.4g 食塩:6.47g	E:1487kcal 蛋白:53.4g 脂質:37.6g 食塩:8.32g	E:1524kcal 蛋白:56.8g 脂質:37.4g 食塩:6.07g	E:1571kcal 蛋白:59.0g 脂質:50.8g 食塩:6.46g	E:1563kcal 蛋白:59.7g 脂質:56.4g 食塩:6.99g	
日付	31							
朝A	御飯 鶏つみれの煮物 アスパラと油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・人参) E:366kcal 蛋白:13.7g 脂質:6.7g 食塩:1.37g	<p>7月17日(月)昼食 『林のグリル(地中海風ソース)』 海の日</p> 		<p>7月28日(金)昼食 『夏野菜カレー』</p> 		<p>7月30日(日)昼食 『うな井』 土用の丑</p> 		
	御飯 焼き肉風炒め 一口がんもの煮物 味噌かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:572kcal 蛋白:20.4g 脂質:22.8g 食塩:2.36g							
お	手作り梅ゼリー E:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	<p>海の日とは平成8年から「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う日」として制定されました。海に対する理解と認識を高めてほしいと設けられているそうです。ナリコマの海の日メニューはホキのグリルです。地中海風ソースにもアサリやイカを使い、海に関わるメニューとなっています。ぜひお楽しみに。</p>		<p>日本のカレーの始まりは明治時代初期で、100年以上の歴史のある国民食で、小さなお子様からお年寄りまで人気のあるメニューです。今回は旬を迎える夏野菜を使ったカレーが登場します。夏バテで食欲が落ちてくるこの時期にナリコマの夏野菜カレーを食べて元気に乗り切りましょう。</p>		<p>土用の丑の日というと夏をイメージしますが、実は夏・秋・冬・春それぞれに土用があります。日本では季節の変わり目に体調を崩しやすい時に「う」がつく食べ物を食べて「う」がつく食べ物を食べています。特に夏バテしやすい夏土用の期間には、精のつくうなぎが食べられています。ナリコマのうなぎを食べて夏バテ対策してください。</p>		
夕	御飯 銀ひらすの香味焼き 大豆煮 白菜のレモン風味 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) E:491kcal 蛋白:25.9g 脂質:13.7g 食塩:2.24g							