

7月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
			1日 (561Kcal)	2日 (597Kcal)	3日 (551Kcal)
			<ul style="list-style-type: none"> 御飯 ロールキャベツ 揚げポテトの味噌かけ 車麩の玉子とし スープ 果物 P 24.0g F 16.5g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 家常豆腐 甘藷と林檎の重ね煮 春雨サラダ スープ 果物 P 23.5g F 16.9g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のクリームソース 牛蒡と薩摩揚げの煮物 炒り玉子焼き スープ 果物 P 23.9g F 15.3g 塩分 3.0g
5日 (585Kcal)	6日 (542Kcal)	7日 (542Kcal)	8日 (547Kcal)	9日 (588Kcal)	10日 (538Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 御飯 酢豚 ポテトの焼きマッシュ キャベツの胡麻和え スープ 果物 P 23.4g F 14.6g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 胡麻しそ御飯 魚の酢煮 ちくわぶの煮つけ 青菜の玉子とし すまし汁 果物 P 23.9g F 13.2g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> ジャコ椎茸御飯 鶏肉のピカタ 甘藷の田舎煮 生姜醤油和え スープ 果物 P 23.9g F 15.5g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 鮭御飯 袋煮 変わり金平 もやしの和え物 みそ汁 果物 P 24.5g F 15.5g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の南蛮漬け 里芋とひじきの煮つけ 煮豆 みそ汁 果物 P 24.0g F 12.3g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 かに玉風あんかけ 南瓜の茶巾揚げ 青菜の煮浸し スープ 果物 P 22.8g F 14.4g 塩分 3.2g
12日 (534Kcal)	13日 (563Kcal)	14日 (565Kcal)	15日 (571Kcal)	16日 (593Kcal)	17日 (555Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のホイル焼き がんもどきの煮物 キャベツの胡麻酢和え すまし汁 果物 P 23.2g F 13.8g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 牛肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 中華風サラダ みそ汁 果物 P 24.9g F 16.8g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 スパニッシュオムレツ カブの含め煮 コールスローサラダ スープ 果物 P 21.1g F 14.9g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の野菜あんかけ ふろふき大根 青菜の胡麻よごし けんちん汁 果物 P 22.7g F 15.9g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き丼 甘藷のオレンジ煮 ピーナッツ和え みそ汁 果物 P 23.0g F 16.2g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> かき揚げ蕎麦 高野豆腐の含め煮 煮豆 果物 P 22.5g F 15.3g 塩分 3.1g
19日 (563Kcal)	20日 (550Kcal)	21日 (578Kcal)	22日 (572Kcal)	23日 (545Kcal)	24日 (527Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉のから揚げ 茄子と生揚げの煮物 トマトの青じそ和え すまし汁 果物 P 22.8g F 17.5g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のフライ 大根と椎茸の煮つけ カブの梅肉和え みそ汁 果物 P 24.0g F 11.9g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> ひじき御飯 豆腐入りハンバーグ 竹輪の金平 煮豆 すまし汁 果物 P 23.0g F 16.3g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> カツ丼 南瓜の含め煮 五目豆 すまし汁 果物 P 24.3g F 13.3g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の塩焼き 南瓜のグラッセ 青菜の白和え すまし汁 果物 P 25.1g F 14.4g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 カレー肉じゃが 干びょうの玉子とし 青菜のナムル すまし汁 果物 P 22.5g F 13.7g 塩分 3.3g
26日 (539Kcal)	27日 (561Kcal)	28日 (579Kcal)	29日 (586Kcal)	30日 (520Kcal)	31日 (558Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の胡麻味噌焼き 玉子ともやしの和え物 厚揚げのおろし煮 すまし汁 果物 P 23.6g F 14.8g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー ライス グリーンサラダ スープ 果物 P 22.6g F 14.0g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 うな玉 里芋の含め煮 もずくの酢の物 きのこ汁 果物 P 24.8g F 16.6g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 豆腐と椎茸の炒め煮 フルーツきんとん 春雨サラダ みそ汁 果物 P 21.8g F 14.8g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 ささみのはさみ揚げ 野菜の炒め煮 茄子の胡麻和え すまし汁 果物 P 22.1g F 13.3g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の味噌煮 炊き合わせ 青菜の和え物 すいとん汁 果物 P 24.7g F 14.5g 塩分 3.1g



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。真夏のように暑い日も多くなってきました。熱中症にならないように、こまめに1日に、食事以外に1,500ccを目安に水分補給をしましょう。

★ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。