

## 2020年7月 予定献立表

### 今月のおすすめアイテム ～たまご～

鶏卵は、すべての必須アミノ酸を含み、その他ビタミン A やビタミン D も含む栄養豊富な食品です。コレステロール値が高い方は気を付ける必要もありますが、毎日の食事に積極的に取り入れたい食品の 1 つです。

献立の中からおすすめレシピを紹介します。



#### [スペインオムレツ]

材料：卵 60g（1コ）、ハム 3g、じゃがいも 30g  
玉ねぎ 20g、ピーマン 5g、塩 0.3g  
こしょう 0.02g、コンソメ 1g、油 5g

#### 作り方のポイント：

じゃが芋や玉ねぎはあらかじめ蒸しておきます。また  
具材は一口大に切ることで箸やスプーンが入りやす  
くやわらかく仕上げることができます。

食種名：01常食

2020年6月28日

～

2020年7月4日

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝	御飯 えび団子あんかけ 生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 スクランブルエッグ ドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 厚揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 竹輪の炒り煮 錦糸和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き 花野菜コンソメ煮 ゆずみそ 味噌汁	御飯 納豆 冬瓜かにあん ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐そぼろ煮 青しそ和え Caふりかけ 味噌汁
昼	御飯 さば当座煮 中華風冷奴 柚香和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	わかめ御飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 おやつ：ビタミンジュース 黒棒	御飯 鯖マスタード焼き なすのおかか煮 ピーナツ和え 味噌汁 おやつ：煎餅	夏野菜カレーライス コーンスロー フルーツヨーグルト コンソメスープ おやつ：パウムクーヘン	御飯 さわら酢醤油焼き 筑前煮 なめたけ和え 味噌汁 おやつ：あんみつ	三色丼 がんも煮 お浸し 味噌汁 おやつ：南瓜蒸しパン 	御飯 赤魚漬け焼き 肉じゃが ごま和え 味噌汁 おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 豚玉炒め ナムル 味噌汁	御飯 豆腐の山椒煮 春雨中華サラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の柳川風 わかめの炒め煮 味噌汁 	御飯 カレイねぎみそ焼き ひじき炒め煮 すまし汁	御飯 豆腐えびあんかけ バンバンジー 味噌汁	御飯 白身魚ムニエル(オーロラ) フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 袋煮 甘酢和え 味噌汁
	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 44.3 g 炭水化物 212.4 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 38.4 g 炭水化物 237.5 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 41.3 g 炭水化物 228.0 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 52.5 g 脂質 36.7 g 炭水化物 245.9 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 31.7 g 炭水化物 233.2 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 33.2 g 炭水化物 243.2 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 38.2 g 炭水化物 228.2 g 食塩相当量 8.0 g


# 週間献立一覧表

食種名：01常食

2020年7月5日

～

2020年7月11日

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	御飯 はんぺんの旨煮 かに和え のり佃煮 味噌汁	御飯 卵豆腐 ゆかり和え ふりかけ みそ汁	御飯 もやしツナソテー きなこ和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 人参金平 たいみそ 味噌汁	御飯 がんも煮 なめたけおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 桜えび炒り卵 ポン酢和え うめびしお 味噌汁	御飯 納豆 じゃがいもツナ煮 Caふりかけ 味噌汁
昼	ロコモコ丼 白菜クリーム煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 さばおろし醤油焼き ぜんまい煮物 わさび和え 味噌汁 おやつ：クリームパン	七タそうめん 天ぷら盛り合わせ とろろ和え フルーツ(メロン) おやつ：七タゼリー	御飯 ホイコーロー 明太ポテト ザーサイ和え 味噌汁 おやつ：ビタミンジュース ドーナツ	御飯 鶏肉梅味噌焼き 竹輪の炒り煮 浅漬け すまし汁 おやつ：煎餅	御飯 ぶり漬け焼き 刻み昆布の煮物 しその実和え 味噌汁 おやつ：アイスcream	親子丼 おかが和え 漬物 味噌汁 おやつ：牛乳 セレクト
							
夕	御飯 さわら生姜煮 青菜炒め煮 味噌汁	御飯 豚肉の辛味炒め かぼちゃ煮 味噌汁	わかめ御飯 豆腐田楽 里芋そぼろ煮 すまし汁	御飯 ツナ卵焼き 梅肉和え 味噌汁	御飯 白身魚野菜あんかけ 蓮根のきんぴら 味噌汁	御飯 豆腐の中華風旨煮 バンバンジー 中華スープ	御飯 さんま当座煮 ピーナッツ和え 味噌汁
	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 38.4 g 炭水化物 232.0 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 41.1 g 炭水化物 218.4 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 46.3 g 脂質 43.7 g 炭水化物 234.9 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 234.0 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 40.6 g 炭水化物 229.2 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 41.6 g 炭水化物 220.4 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 36.7 g 炭水化物 224.7 g 食塩相当量 8.1 g


# 週間献立一覧表

食種名：01常食

2020年7月12日

～

2020年7月18日

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	御飯 豆腐えびあんかけ 生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 オムレツ もやしツナソテー のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 里芋ごま煮 Caふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め 辛子和え ふりかけ 味噌汁	御飯 いわしつみれ煮 ごま和え ゆずみそ 味噌汁	御飯 にら卵 がんも煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 かぼちゃそぼろ煮 Caふりかけ 味噌汁
昼	御飯 サーモンフライ さつま芋のホッツ煮 花野菜サラダ 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	豚丼 冷奴 柚香和え 味噌汁 おやつ：キャラメルコーン	御飯 鯖みりん漬け焼き なすの油味噌 酢の物 すまし汁 おやつ：ビタミンジュース 煎餅	御飯 赤魚マヨネーズ焼き ジャーマンポテト なめたけ和え 味噌汁 おやつ：小倉蒸しパン	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ おやつ：エリーゼ	御飯 つくねの磯辺焼き きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁 おやつ：ところてん	とろろそば 肉詰めいなり フルーツ(ホッツ) おやつ：牛乳 セレクト
タ	御飯 肉団子和風煮 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 鱈ごま味噌焼き ひじきれんこん すまし汁	御飯 擬製豆腐 磯和え 味噌汁	御飯 鶏肉レモン醤油焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	御飯 あじ梅焼き 五目豆 味噌汁	御飯 豆腐野菜あんかけ マカロニサラダ 味噌汁  	御飯 干草焼き ナムル 味噌汁
	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 36.5 g 炭水化物 252.2 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 45.2 g 炭水化物 210.8 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 52.3 g 脂質 44.5 g 炭水化物 223.8 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 33.4 g 炭水化物 243.2 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 35.2 g 炭水化物 239.5 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 47.4 g 炭水化物 220.7 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 35.5 g 炭水化物 270.5 g 食塩相当量 8.0 g

# 週間献立一覧表

食種名：01常食

2020年7月19日

～

2020年7月25日

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	御飯 豆腐かにあんかけ 青しそ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 しらす炒り卵 はんぺんの旨煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 さつま揚げ煮物 梅肉和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 冬瓜のえびそぼろ たいみそ 味噌汁	御飯 じゃがいもツナ煮 生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 厚焼き卵 ちくわ煮物 うめびしお 味噌汁	御飯 納豆 野菜炒め Caふりかけ 味噌汁
昼	御飯 豚玉炒め なすの田舎煮 甘酢和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 あじ磯香焼き 肉じゃが お浸し 味噌汁 おやつ：饅頭	あなごちらし 卵豆腐 菜果なます すまし汁 おやつ：イチゴヨーグルト	御飯 鶏肉甘酢炒め 厚揚げの煮物 わさび和え 味噌汁 おやつ：ゼリー	豆御飯 さわら幽庵焼き 小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁 おやつ：パウンドケーキ	御飯 さば味噌煮 ひじきの煮物 ピーナッツ和え すまし汁 おやつ：ビタミンジュース 煎餅	冷し中華 ぎょうざ フルーツ(バナナ) かに玉スープ おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 白身魚バター醤油焼き 花野菜コンソメ煮 コンソメスープ	御飯 豆腐にら炒め ザーサイ和え 味噌汁	御飯 肉団子クリーム煮 かにサラダ コンソメスープ	御飯 スペインオムレツ 和風パスタソテー 人参スープ	御飯 豚肉オイスター炒め バンバンジー 中華スープ	御飯 豆腐の五目煮 ポテトサラダ 味噌汁	御飯 松風風卵焼き ぜんまいの煮物 すまし汁
	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 37.4 g 炭水化物 220.7 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 35.3 g 炭水化物 231.5 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 52.5 g 脂質 36.2 g 炭水化物 230.6 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 37.0 g 炭水化物 248.5 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 35.0 g 炭水化物 241.7 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 43.8 g 炭水化物 233.4 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 37.7 g 炭水化物 232.6 g 食塩相当量 8.6 g



# 週間献立一覧表

食種名：01常食

2020年7月26日

～

2020年8月1日

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝	御飯 冬瓜のえびそばろ 磯和え ふりかけ 味噌汁	御飯 スクランブルエッグ 花野菜サラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 いわしつみれ煮 ツナ和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 ピーマンの当座煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 竹輪の炒り煮 ゆかり和え ゆずみそ 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ ポン酢和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 しその実和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 鱈マスタート焼き ゴーヤチャンプルー ごま和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 マーボー豆腐 しゅうまい(2種) 春雨中華サラダ わかめスープ おやつ：煎餅	御飯 豚肉の生姜焼 がんも煮 柚香和え 味噌汁 おやつ：チーズ入り 蒸しパン	梅しらす御飯 鱈ねぎみそ焼き ひじきれんこん 漬物 すまし汁 おやつ：ビスケット	御飯 白身魚フライ 切干大根の炒め煮 おかか和え 味噌汁 おやつ：ビタミンジュース 煎餅	えびピラフ 肉団子トマト煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ おやつ：たいやき	御飯 鯖ごま醤油焼き 五目豆 なめたけ和え すまし汁 おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 鶏肉チリソース煮 ナムル 中華スープ	御飯 あじ煮つけ 精進炒め 味噌汁	菜飯 かんぴょう卵とじ からし和え 味噌汁	御飯 豆腐えびあんかけ ビーフンソテー 味噌汁	御飯 鶏肉香味焼き 炒り豆腐 味噌汁	御飯 えび吹き寄せおろし ソー ザーサイ和え 味噌汁	御飯 かに玉 わかめの炒め煮 味噌汁
	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 42.5 g 炭水化物 219.6 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 41.1 g 炭水化物 221.0 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 28.8 g 炭水化物 240.6 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 37.6 g 炭水化物 215.2 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 34.3 g 炭水化物 229.7 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 46.9 g 脂質 40.1 g 炭水化物 244.2 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 45.7 g 炭水化物 216.5 g 食塩相当量 8.3 g

