

2022 年

予定献立表

聖朋会

献立紹介

《トマトスープ》2人分

豚肉 20g 玉ねぎ 40g

人参 20g 大豆(水煮) 40g

トマト(缶) 100g 油小さじ 1

コンソメ 1/2 コ 水 200ml

にんにく 塩 コショウ パセリ

にんにくは、みじん切りにし油でよく炒めると香りが立ち食欲をそそります。また、ケチャップや砂糖を入れるとコクがでます。(*^-^*)

夏のおすすめメニュー

サラダうどん

夏野菜カレーライス

鶏肉レモン醤油焼き

青しそ和え

トマトスープ

パインゼリー



【夏野菜】簡単！中華風かき玉トマトスープ by 射的屋-いとや- 【クックパッド】 簡単おいしいみんなのレシピが 371 万品 (cookpad.com)

週間献立一覧表

食種名：01 常食

2022年7月17日

～

2022年7月23日

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝	御飯 目玉焼き かき玉とえび炒め のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 もやしツナソテー Caふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐おろし煮 しらす和え ふりかけ 味噌汁	御飯 スラッパルエッグ ドレッシング和え たいみそ 味噌汁	御飯 里芋そぼろ煮 なめたけ和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 いわしつみれ煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃがいもツナ煮 きなこ和え うめびしお 味噌汁
昼	御飯 豚肉朝鮮焼き ひじき煮物 ごま和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 サバおろし醤油焼き 蓮根ひき肉炒め のり酢和え 味噌汁 おやつ：パインゼリー	焼き鳥丼 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁 おやつ：アイスクリーム	御飯 あじフライ 炒り鶏 浅漬け 味噌汁 おやつ：煎餅	わかめ御飯 チンジャオロース 冷奴 春雨中華サラダ スープ おやつ：ビタミンスープ ふがし	御飯 ホッケ塩焼き ゴーヤチャンプルー 生姜和え 味噌汁 おやつ：バウンドケーキ	あなごちらし 卵豆腐 菜果なます すまし汁 おやつ：牛乳 セレクト
夕	梅菜飯 豆腐野菜あんかけ 塩昆布和え 味噌汁	御飯 干草焼き なすのおかか煮 味噌汁	御飯 鮭ちゃんちゃん焼き かんぴょう卵とじ すまし汁	御飯 豆腐にら炒め パンパンジー 味噌汁	御飯 スペインオムレツ シーザーサラダ 人参スープ	御飯 鶏肉味噌味噌焼き 煮浸し すまし汁	御飯 ぼき明太マヨ焼き 海藻サラダ 味噌汁
	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 59.0 g 脂 質 40.4 g 炭水化物 225.7 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 58.8 g 脂 質 49.2 g 炭水化物 222.9 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 67.6 g 脂 質 34.6 g 炭水化物 221.6 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 62.8 g 脂 質 43.6 g 炭水化物 219.1 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 52.3 g 脂 質 37.4 g 炭水化物 234.5 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 70.5 g 脂 質 37.0 g 炭水化物 230.3 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 62.3 g 脂 質 31.3 g 炭水化物 229.8 g 食塩相当量 7.9 g

週間献立一覧表

食種名：01常食 2022年7月24日 ～ 2022年7月30日

	24日（日）	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）
朝	御飯 しらす炒り卵 青菜さつま揚げ炒め のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 ビーマンの当座煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜のえびそばろ 青しそ和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ わさび和え ふりかけ 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 ゆかり和え ゆずみそ 味噌汁	御飯 納豆 がんも煮 Caふりかけ 味噌汁	御飯 肉詰めいなり 塩昆布和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 赤魚味噌煮 里芋かにあんかけ 磯和え すまし汁 おやつ：牛乳 ウエハース	冷し中華 ぎょうざ フルーツ（バナナ） スープ おやつ：パウンドケーキ	御飯 ぶり塩麹焼き 炒り豆腐 ピーナツ和え 味噌汁 おやつ：ピタパン・ジュース 饅頭	御飯 マーボー豆腐 えびしゅうまい パンパンジー 中華スープ おやつ：りんご蒸し バナナ	カレーライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト おやつ：煎餅	御飯 ホキ照り焼き きんぴらごぼう からし和え 味噌汁 おやつ：ゼリー	御飯 白身魚フライ 里芋ツナ煮 お浸し 味噌汁 おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 肉団子甘辛煮 ザーサイ和え 味噌汁	御飯 松風風卵焼き ひじきれんこん すまし汁	御飯 鶏肉おろしポン酢 わかめの炒め煮 味噌汁	御飯 カレー煮つけ ビーフンソーテー 味噌汁	菜飯 肉団子和風煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	御飯 揚げ豆腐 かに和え 味噌汁	御飯 鶏肉治部煮 ごま酢和え 味噌汁
	エネルギー 1497 kcal たんぱく質 58.1 g 脂 質 36.5 g 炭水化物 226.3 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 54.0 g 脂 質 36.0 g 炭水化物 240.3 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 60.4 g 脂 質 39.6 g 炭水化物 220.0 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 66.7 g 脂 質 31.4 g 炭水化物 245.8 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 45.9 g 脂 質 36.6 g 炭水化物 252.8 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 57.2 g 脂 質 38.1 g 炭水化物 225.1 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 67.9 g 脂 質 33.3 g 炭水化物 281.0 g 食塩相当量 8.0 g

週間献立一覧表

食種名：01常食 2022年7月31日 ～ 2022年8月6日

	31日（日）	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
朝	御飯 えび団子あんかけ おかか和え のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 人参金平 ふりかけ 味噌汁	御飯 青のり炒り卵 なめたけおろし Caふりかけ 味噌汁	御飯 三色信田煮 梅肉和え たいみそ 味噌汁	御飯 納豆 ちくわ煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 生揚げの卵とじ ポン酢和え うめびしお 味噌汁	御飯 肉じゃが 錦糸和え Caふりかけ 味噌汁
昼	パンセレクト 鶏マーマレード焼き ポテトサラダ トマトスープ おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 ホギごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 ささみ和え 味噌汁 おやつ：ヨーグルト・リンゴ	御飯 サバの竜田揚げ 精進炒め ごま和え 味噌汁 おやつ：煎餅	赤飯 つくね照り焼き 明太ポテト フルーツ（オレンジ） すまし汁 おやつ：ピタパン・ジュース 黒糖	御飯 赤魚もろみ味噌焼き 五目豆 ツナ和え すまし汁 おやつ：マゴ・プリン	御飯 豚肉の生姜焼き なすの田舎煮 柚香和え 味噌汁 おやつ：あんぱん	サラダうどん ちくわ磯辺揚げ きなこ和え おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 あじ当座煮 春雨ひき肉炒め 味噌汁	御飯 お好み焼き風卵焼き ナムル スープ	ゆかり御飯 豆腐肉味噌あん 酢の物 すまし汁	御飯 鮭甘酢あんかけ 蓮根のきんぴら 味噌汁	御飯 袋煮 生姜和え 味噌汁	御飯 ホキマスタート焼き ナポリタン コンソメスープ	わかめ御飯 豆腐の五目煮 さつま芋サラダ 味噌汁
	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 69.7 g 脂 質 41.4 g 炭水化物 212.8 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 65.3 g 脂 質 38.6 g 炭水化物 215.9 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 52.1 g 脂 質 51.1 g 炭水化物 220.8 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 56.5 g 脂 質 37.3 g 炭水化物 243.8 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 64.9 g 脂 質 35.9 g 炭水化物 220.5 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 58.0 g 脂 質 30.3 g 炭水化物 242.3 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 53.3 g 脂 質 40.9 g 炭水化物 225.7 g 食塩相当量 7.8 g

週間献立一覧表

食種名：01常食

2022年8月7日

～

2022年8月13日

	7日（日）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
朝	御飯 納豆 竹輪の炒り煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 炒り卵 冬瓜のえびそぼろ のり佃煮 味噌汁	御飯 さつま揚げ煮物 わさび和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 もやし肉炒め ふりかけ 味噌汁	御飯 厚焼き卵 燗和え ゆずみそ 味噌汁	御飯 南瓜そぼろ煮 ごまネーズ和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 いわしつみれ煮 青しそ和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 ぶりゆず胡椒焼き きんぴらごぼう かにマヨ和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 豚肉の味噌炒め がんも煮 ピーツ和え すまし汁 おやつ：あんみつ	夏野菜カレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト おやつ：キャラメルコーン	御飯 さわら香味焼き ひじきと大豆の煮物 ささみ和え 味噌汁 おやつ：プリン	御飯 鶏肉レモン醤油焼き ぜんまい炒め煮 からし和え 味噌汁 おやつ：蒸しパン	豆御飯 さばみりん漬け焼き かんぴょう卵とじ なめたけ和え 味噌汁 おやつ：ビタミジューズ ハーベスト	御飯 揚げ出し豆腐 精進炒め 酢味噌和え すまし汁 おやつ：おはぎ
夕	御飯 鶏のサッパリ煮 わかめの炒め煮 味噌汁	御飯 鮭バター醤油焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	御飯 親子煮 ごま酢和え 味噌汁	梅菜飯 豆腐とえびの塩炒め 春雨中華サラダ 味噌汁	御飯 あじねぎみそ焼き 筑前煮 すまし汁	御飯 ホイコーロー ザーサイ和え 中華スープ	御飯 肉団子クリーム煮 ツナサラダ コンソメスープ
	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 67.4 g 脂 質 41.8 g 炭水化物 213.9 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 61.9 g 脂 質 30.9 g 炭水化物 232.7 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 49.8 g 脂 質 40.9 g 炭水化物 241.3 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 66.0 g 脂 質 36.8 g 炭水化物 221.7 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 65.9 g 脂 質 33.7 g 炭水化物 225.1 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 57.3 g 脂 質 40.7 g 炭水化物 233.3 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 49.1 g 脂 質 37.4 g 炭水化物 246.5 g 食塩相当量 8.0 g

週間献立一覧表

食種名：01常食

2022年8月14日

～

2022年8月20日

	14日（日）	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
朝	御飯 納豆 はんぺんの旨煮 のり佃煮 味噌汁	御飯 がんも煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 卵豆腐 野菜炒め Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 えび団子あんかけ うめびしお 味噌汁	御飯 豆腐おろし煮 梅肉和え ふりかけ みそ汁	御飯 肉詰めいなり 生姜和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 桜えび炒り卵 冬瓜そぼろ煮 たいみそ 味噌汁
昼	御飯 赤魚梅煮 なす肉味噌炒め 柚香和え すまし汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 メンチカツ 冷奴 ザーサイ和え 味噌汁 おやつ：ビタミジューズ 煎餅	御飯 あじ生姜焼き 切干大根の炒め煮 のり酢和え 味噌汁 おやつ：フレンチトースト	麦御飯 鶏肉ごま味噌焼き とろろ いも漬け すまし汁 おやつ：わかもち餅	スタミナ丼 もやし中華風和え フルーツ（スイカ） 味噌汁 おやつ：とろころてん	御飯 さわら幽庵焼き ゴーヤチャンプル ごま和え 味噌汁 おやつ：ゼリー	五目御飯 ぶり大根 酢の物 漬物 味噌汁 おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 かに玉 ふきの炒め煮 味噌汁	御飯 五目うま煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	ゆかり御飯 豆腐の中華風旨煮 きなこ和え 味噌汁	御飯 ツナ卵焼き ひじきれんこん 味噌汁	御飯 鯖力レムニエル ジャーマンポテト コンソメスープ	御飯 つくねの磯辺焼き ツナ和え 味噌汁	菜飯 厚揚げの味噌炒め さつま芋サラダ すまし汁
	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 60.0 g 脂 質 35.7 g 炭水化物 222.0 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 48.7 g 脂 質 42.8 g 炭水化物 228.6 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 64.7 g 脂 質 34.6 g 炭水化物 238.0 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 56.5 g 脂 質 33.0 g 炭水化物 234.0 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 55.8 g 脂 質 49.4 g 炭水化物 212.4 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 64.4 g 脂 質 41.2 g 炭水化物 259.9 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 58.1 g 脂 質 42.5 g 炭水化物 223.7 g 食塩相当量 7.9 g

週間献立一覧表

食種名：01常食

2022年8月21日

～

2022年8月27日

	21日（日）	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
朝	御飯 納豆 じゃが芋ごま炒め ふりかけ 味噌汁	御飯 にら卵 なめたけおろし Caふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐えびあんかけ 梅肉和え のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 さつま揚げ煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 はんぺんバター醤油 ポン酢和え ゆずみそ みそ汁	御飯 野菜ソテー しらす和え ふりかけ 味噌汁	御飯 高野豆腐の卵とじ わさび和え Caふりかけ 味噌汁
昼	御飯 豚肉にら炒め 五目豆 かに和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 赤魚磯香焼き ふきの信田煮 お浸し 味噌汁 おやつ：ﾊﾞｳﾝﾄﾞｹｰｷ	オムライス orかにチャーハン 花野菜サラダ フルーツ（パイ） スープ おやつ：ﾋﾞﾀﾐﾝｼﾞｭｰｽ 煎餅	御飯 白身魚フライ 切干大根の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁 おやつ：白い風船（2）	冷し中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 おやつ：たいやき	御飯 鶏肉ﾓﾅｰｽﾞ 焼き じゃがいもツナ煮 トマトサラダ コンソメスープ おやつ：ｱｲｽｸﾘｰﾑ	御飯 鯖酢醤油焼き がんも煮 ごま和え 味噌汁 おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 五目卵焼き 塩昆布和え 味噌汁	御飯 肉団子甘酢あん パンパンジー 味噌汁	御飯 おさかなバーグ ビーフンソテー 味噌汁	御飯 干草焼き ぜんまい炒め煮 味噌汁	わかめ御飯 豆腐の山椒煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	御飯 鮭ちゃんちゃん焼き なすの揚げ浸し すまし汁	御飯 豚肉ｲｽﾀｰ炒め ナムル 味噌汁
	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 60.7 g 脂 質 35.9 g 炭水化物 229.1 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 54.4 g 脂 質 34.3 g 炭水化物 237.6 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 55.5 g 脂 質 35.3 g 炭水化物 238.4 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 61.4 g 脂 質 34.6 g 炭水化物 231.5 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 51.0 g 脂 質 32.7 g 炭水化物 246.4 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 58.8 g 脂 質 45.0 g 炭水化物 223.4 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 61.2 g 脂 質 43.5 g 炭水化物 216.6 g 食塩相当量 8.0 g

週間献立一覧表

食種名：01常食

2022年8月28日

～

2022年9月3日

	28日（日）	29日（月）	30日（火）	31日（水）	1日（木）	2日（金）	3日（土）
朝	御飯 納豆 竹輪の炒り煮 のり佃煮 味噌汁	御飯 鶏肉かにあんかけ 錦糸和え ふりかけ 味噌汁	御飯 オムレツ いわしつみれ煮 うめびしお 味噌汁	御飯 大根ツナ煮 生姜和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 冬瓜のえびそぼろ ふりかけ 味噌汁	御飯 お魚豆腐揚げ煮 おかか和え たいみそ 味噌汁	御飯 ｽｸﾗｯﾌﾟ ｵﾚｯｸﾞ かに和え Caふりかけ 味噌汁
昼	パン 肉団子トマト煮 コロケ 大根サラダ コンソメスープ おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 鶏肉おろしポン酢 精進炒め 辛子と和え 味噌汁 おやつ：ドーナッツ	御飯 ぶり塩焼焼き ひじきと大豆の煮物 青しそ和え 味噌汁 おやつ：ゼリー	三色丼 がんも煮 浅漬け 味噌汁 おやつ：フルーツパ ン	御飯 揚げ魚ｷｺｰｽ 根菜煮 ささみと和え 味噌汁 おやつ：ﾋﾞﾀﾐﾝｼﾞｭｰｽ 煎餅	カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト おやつ：饅頭	肉そば さつま芋の甘煮 ﾋｰﾅｸﾞ和え おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 鶏肉の柳川風 なめたけ和え 味噌汁	御飯 さわら味噌煮 わかめの炒め煮 すまし汁	御飯 豚肉辛味炒め マカロニサラダ 味噌汁	梅菜飯 きのこと豆腐 磯和え 味噌汁	御飯 スペインオムレツ フレンチサラダ 人参スープ	御飯 カレイの煮つけ 蓮根ひき肉炒め 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 柚香和え 味噌汁
	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 59.0 g 脂 質 46.3 g 炭水化物 208.0 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 60.7 g 脂 質 36.3 g 炭水化物 217.6 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 60.4 g 脂 質 42.6 g 炭水化物 217.1 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 52.3 g 脂 質 39.1 g 炭水化物 231.3 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 64.1 g 脂 質 38.8 g 炭水化物 250.8 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 56.9 g 脂 質 33.9 g 炭水化物 264.6 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 59.9 g 脂 質 36.8 g 炭水化物 225.9 g 食塩相当量 8.0 g