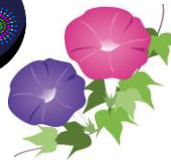




# 今月の献立表



## 【特養】 2021年7月

月 火 水 木 金 土 日

☆今月から気温も暑くなる頃だと思います。  
熱中症対策をしておきたいですね。  
さて今月の献立ですが、夏バテ予防のメニューを取り入れています。  
皆さんも夏バテ予防をしっかり行いこの夏を楽しく過ごせるようにした  
すね！  
今月の行事予定です。7日に七夕、28日に土用の丑の日のメニューをご  
用意しております。特に土用の丑の日のメニューでうなぎの混ぜ寿司が  
ありますが、うなぎは土用の丑の日にしか提供しておりませんので、ご  
利用者様にも喜ばれるのではないかと考えています。

栄養師 武藤

※赤字はおすすめメニューです。  
※都合によりメニューが変更する場合があります。

	1	2	3	4			
朝食	ご飯 味噌汁(じゃがいも) なめ茸納豆 ショア	ご飯 味噌汁(本絹豆腐) じゃが芋とちくわの煮物 のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 海老団子の煮物 しそ昆布 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(大根) 南瓜の胡麻煮 梅ひしお ヨーグルト			
昼食	赤飯 魚の煮付け 添え(里芋) 辛し和え すまし汁(はなふ) 果物(みかん、バナナ)	ご飯 魚のいんにく味噌焼き 添え(人参) ピーマンのピーナツ和え すまし汁(松茸鮎) フルーツヨーグルト	ご飯 揚げ鶏の生姜ソースかけ 添え(南瓜) 明太子マヨサラダ 野菜スープ 果物(みかん、キウイ)	ご飯 豚肉のおろし煮 ポテトサラダ 中華スープ リンゴのシナモン煮			
夕食	ご飯 牛肉の生姜炒め 茄子のオイスターソース煮 もやし胡麻和え すまし汁(わかめ、えのき)	ご飯 カレーとり天 添え(サラダ菜・トマト) 小松菜のクリーム煮 キャベツの生姜醤油和え すまし汁(たまねぎ)	ご飯 オープンオムレツ ごぼうの味噌煮 納豆の切干大根和え すまし汁(おくら)	ご飯 魚の香草パン粉焼き 添え(アスパラ) 長いもの酢の物 鶏肉のワイン煮 なめこの味噌汁			
5	6	7	8	9	10	11	
朝食	ご飯 味噌汁(豆) さつま芋の煮物 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(豆) 梅かつお納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁(南瓜) なすのツナ煮 おからふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) キャベツと厚揚げの炒め物 沢庵漬 ショア	ご飯 味噌汁(おくら) 里芋のそぼろ煮 のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋) 大根とあさりのくす煮 高菜漬 麦芽豆乳	パン ベーコンスープ ウィンナーの炒め物 ヨーグルト
昼食	ご飯 魚の生姜煮 添え(高野豆腐) みぞれ和え すまし汁(花鮎) 果物(洋なし、マンゴー)	ご飯 魚のレモン焼き 添え(サツマイモ) きゅうりの味噌ドレッシング和え ワカメスープ 果物(キウイ、バナナ)	<b>七夕</b> 七夕混ぜご飯 ごはん 鶏の照り焼 添え(ピーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 焼魚のオイスターソースかけ 添え(里芋) わかめの酢の物 果物(洋なし、マンゴー) 根菜スープ	ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 すまし汁(あおさ) 茄子の生姜煮 果物(みかん、バナナ)	ご飯 鮭のコーチジャン焼き 添え(人参) 大根サラダ すまし汁(巻鮎) 果物(洋梨、バナナ)
夕食	ご飯 ひき肉炒り卵 じゃが芋の海老あんかけ ひじきのカレーマヨ和え キャベツのスープ	ご飯 鶏のガーリックバターソテー 添え(トマト) 南瓜の味噌そぼろかけ 青菜のじゃこ和え ポテトスープ	ご飯 魚の胡麻だれ焼き 添え(人参) 南瓜の梅煮 おからのサラダ すまし汁(花鮎)	ご飯 魚のみぞれ煮 添え(南瓜) 鶏の味噌炒め 里芋のサラダ すまし汁(えのき)	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 添え(茄子) じゃがいものクチャップ炒め チーズ風味サラダ とろろ汁	ご飯 蒸し魚の香味だれかけ 添え(法蓮草) 茄子の生姜煮 さつま芋サラダ すまし汁(とろろ)	ご飯 鮭のコチュジャン焼き 添え(人参) 大根サラダ すまし汁(はんぺん)
12	13	14	15	16	17	18	
朝食	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 豆腐の煮物 ふりかけ(ご飯の灰) 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) 納豆昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(キャベツ) 青菜の卵とじ えびみそ 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 人参の金平 高菜漬 ショア	ご飯 味噌汁(おくら) ツナじゃが たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) さつま芋とベーコンの炒め物 ラッキョウ漬 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(法蓮草) くすし豆腐の煮物 たいみそ ヨーグルト
昼食	ご飯 魚の梅煮 添え(里芋) キャベツの甘酢和え なめこ汁 果物(キウイ、びわ)	冷やし中華 揚げ茄子のひき肉味噌かけ ドレッシングサラダ 果物(黄桃、バナナ)	ご飯 鶏のクチャップ煮 酢の物 コーンチャウダー マンゴーヨーグルト	ご飯 魚の梅風味焼き 添え(人参) キャベツの酢味噌和え 里芋の味噌汁 果物(黄桃、みかん)	ご飯 鶏のたれ焼 添え(ブロッコリー) スバググティサラダ すまし汁(はなふ) 果物(びわ、みかん)	ご飯 魚の利休煮 添え(ごぼう) かにかまサラダ すまし汁(魚めん) 果物(バナナ、洋梨)	ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 豆乳スープ 果物(マンゴーみかん)
夕食	ご飯 卵焼の野菜あんかけ マロニーサラダ えびと法蓮草のいんにく炒め 白菜とベーコンのスープ	ご飯 蒸し鶏のいんにくソース 添え(法蓮草) じゃがいものおかか煮 根菜味噌汁 オレングゼリー	ご飯 魚のねぎ田楽風 添え(南瓜) カリフラワーのサラダ 小松菜の煮浸し すまし汁(豆)	みょうがの混ぜご飯 ごはん レタスサラダ イカの炒め物 オニオンスープ	ご飯 焼き魚のねぎソースかけ 添え(里芋) 茄子のカレー炒め すまし汁(あおさ) 抹茶ゼリー	ご飯 肉団子の酢豚風 豆腐の中巻炒め アボカドサラダ 納豆汁	ご飯 魚の西京焼き 添え(ながいも) 大根の生姜煮 もやしのナムル すまし汁(おくら)
19	20	21	22	23	24	25	
朝食	ご飯 味噌汁(しんじけ) 長いもの土佐煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) アスパラの金平 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(人参) 南瓜とひじきの金平 たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆) 納豆 ショア	ご飯 味噌汁(大根) はんぺんの卵とじ 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 角天の煮付け たらこふりかけ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(里芋) さつま芋のそぼろ煮 味噌付け海苔 ヨーグルト
昼食	鮭のとろろ丼 かにサラダ すまし汁(手まり鮎) 果物(オレンジ、マンゴー)	ご飯 豚の甘酢炒め 白きくらげの酢の物 かきたまスープ 果物(みかん)	ご飯 魚のポテト焼き 添え(トマト) 青菜の白和え カレーミルクスープ 果物(バナナ、マンゴー)	五穀ご飯 豚肉の塩麹炒め 明太子ドレッシングサラダ うすくず汁 果物(バナナ、キウイ)	ご飯 蒸し鶏の生姜ソースかけ 添え(人参) ゴーヤの白和え 五目汁 リンゴの赤ワイン煮	ご飯 鮭の味噌バター焼き 添え(ピーマン) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 果物(洋梨、バナナ)	ご飯 鮭のムニエルレモンバター風味 添え(トマト) 彩りなます なめこの味噌汁 果物(キウイ・洋なし)
夕食	ご飯 豚肉の味噌炒め もやしのソテー すまし汁(海鮮ボール) 黒糖ゼリー	ご飯 魚の香りを揚げ 添え(南瓜) 茄子の味噌炒め しらすの甘酢和え すまし汁(大根、人参)	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 添え(アスパラ・人参) 海の幸サラダ なすとごぼうの味噌炒め すまし汁(たまご豆腐)	ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ 小松菜の胡麻和え ごぼうの味噌炒め すまし汁(手まり鮎、とろろ)	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのピーナツ和 さつま芋の金時煮 茄子の味噌汁	ご飯 鮭のねぎ塩焼き 添え(じゃがいも、パセリ) ほうれん草のからし和え もやしの炒め物 彩りスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ 添え(グラッセ) オーロラサラダ 小松菜の卵とじ 南瓜のミルクスープ
26	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) がんもの煮付け のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) ちくわのごま煮 沢庵漬 ヤクルト	ご飯 味噌汁(さつまいも) 角天の炒め煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜) 卵の花炒り もろみ ショア	ご飯 味噌汁(大根) 鶏となすの煮物 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) 梅かつお納豆 麦芽豆乳	
昼食	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 法蓮草のサラダ コンソープ 果物(バナナ・黄桃)	ご飯 豚肉のオイスターマヨ炒め そばサラダ すまし汁(巻鮎) 果物(みかん、キウイ)	<b>土用丑の日</b> うなぎの混ぜ寿司 ごはん 鶏のいんにく味噌焼き 添え(ししとう) おからのサラダ すまし汁(はんぺん) 果物(バナナ、みかん)	ご飯 鶏のいんにく味噌焼き 添え(ししとう) おからのサラダ すまし汁(はんぺん) 果物(バナナ、みかん)	ご飯 魚のパン粉焼き 添え(トマト) ささみの酢の物 きしめん汁 果物(マンゴー、キウイ)	ご飯 魚のオイスターマヨ焼 添え(じゃが芋) キャベツのナッツ和え おろし汁 果物(みかん、びわ)	
夕食	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 添え(ピーマン) 里芋の味噌煮 きゅうりの胡麻和え すまし汁(海老)	ご飯 魚の香りを揚げ 添え(人参のグラッセ) フココリーのコーンクリーム煮 きのこのスープ 赤ワインゼリー	ご飯 鶏のカレー焼 添え(人参のグラッセ) ブロッコリーのコーンクリーム煮 きのこのスープ 赤ワインゼリー	ご飯 魚の胡麻味噌焼 添え(南瓜) いかの焼和え ひじき大豆 すまし汁(大根、人参)	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の胡麻和え もやしとハムのさつと炒め かにかまスープ	ご飯 鶏の西京焼 添え(ほうれん草) じゃが芋のサラダ がんものおろし煮 すまし汁	

