

現場:ファミリーマイホーム デイサービス
 献立種類:常食
 期間:2025/7/1～2025/7/31

7月 献立表

施設長	センター長	管理栄養士

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 鶏肉の香草焼き インゲンの甘辛炒め もずくの酢の物 桃のコンポート	チュモツパ飯 味噌汁(揚・なす) 千草蒸 竹輪とひじきの炒り煮 胡瓜の酢味噌和え ヨーグルト	釜飯風丼 なめこ汁 小松菜の煮浸し 切干大根サラダ みかんコンポート	ジャージャーうどん ワカメスープ じゃが芋のたらこ和え キャベツとワカの塩麹和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(椎茸・えのき) チーズハンペンフライ トマトビーンズ ツナサラダ バナナ
		1杯分 428 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.0 g 炭水化物 65.0 g 食塩 2.0 g	1杯分 482 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 69.3 g 食塩 2.7 g	1杯分 495 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 72.0 g 食塩 2.9 g	1杯分 451 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 54.0 g 食塩 2.9 g	1杯分 599 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 92.7 g 食塩 2.6 g
3		甘酒プリン 35 kcal	手作り水ようかん 55 kcal	あんみつ 42 kcal	みたらし団子 87 kcal	信玄パンナコッタ 126 kcal
	7	8	9	10	11	12
昼食	セタそうめん 豚肉のブルコギ風 海老とブロッコリーのハニーマスタード フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) スタミナ炒め 茄子のカニあんかけ しらすとトマトのさっぱり和え ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 鮭のクリームソースがけ ピーマンのから揚げ キャベツの磯和え キウイフルーツ	生姜ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 鶏肉のレモンペッパー焼 ふきの炒め煮 青じそ和え バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) 豚の角煮 小松菜と海老の炒め物 インゲンのごま和え りんごのコンポート	スパゲティーミートソース オニオンスープ きのこソテー もやしの胡麻和え ヨーグルト
	1杯分 579 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩 4.6 g	1杯分 514 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 70.0 g 食塩 2.8 g	1杯分 440 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 62.8 g 食塩 2.5 g	1杯分 462 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 66.5 g 食塩 3.6 g	1杯分 542 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 65.6 g 食塩 2.2 g	1杯分 444 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 58.4 g 食塩 1.8 g
3	セタゼリー 33 kcal	手作り水ようかん 55 kcal	クレープ 89 kcal	あんみつ 42 kcal	みたらし団子 87 kcal	甘酒プリン 35 kcal
	14	15	16	17	18	19
昼食	チャーハン 中華スープ 季節の手づくり餃子 もやしの中華風サラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ピザ風オムレツ キャベツの彩りソテー ひじきサラダ みかんコンポート	梅ご飯 春雨スープ 豚肉と茄子の炒め物 冬瓜の煮物 ほうれん草のごま和え 黒糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・長葱) 酢鳥 小松菜とツナの卵炒め 山芋とアボカドのわさび和え 洋梨のコンポート	冷やし中華 ワカメスープ 手作りしゅうまい 小松菜からし和え ヨーグルト	うな丼 けんちん汁 卵豆腐 もやしの和え物 洋梨のコンポート
	1杯分 554 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 76.8 g 食塩 3.5 g	1杯分 587 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 27.8 g 炭水化物 64.3 g 食塩 2.6 g	1杯分 475 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 72.2 g 食塩 3.1 g	1杯分 507 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.6 g	1杯分 586 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 66.8 g 食塩 3.1 g	1杯分 514 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 60.4 g 食塩 2.1 g
3	信玄パンナコッタ 126 kcal	甘酒プリン 35 kcal	バニラアイス 94 kcal	手作りプリン 178 kcal	あんみつ 42 kcal	クレープ 89 kcal
	21	22	23	24	25	26
昼食	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) アジのネギ味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜と海老の生姜和え バナナ	ご飯 ワンタンスープ チンジャオロース 豆腐の中華あんかけ もやしのナムル ヨーグルト	冷やし中華 焼き餃子 フルーツポンチ	ご飯 非常食弁当(豚の生姜焼き) ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 ジャコとピーマンの炒め物 ブロッコリーサラダ1 黒糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・茄子) ベトナム煮 ふきの煮物 おくらと長芋の和え物 桃のコンポート
	1杯分 492 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 85.4 g 食塩 1.9 g	1杯分 532 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 68.1 g 食塩 2.7 g	1杯分 497 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 73.6 g 食塩 2.2 g	1杯分 387 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 68.4 g 食塩 1.0 g	1杯分 586 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 66.9 g 食塩 2.6 g	1杯分 442 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 73.7 g 食塩 2.8 g
3	いちごサブレ 73 kcal	手作り水ようかん 55 kcal	人形焼き 80 kcal	抹茶ろーる 66 kcal	夏祭り	夏祭り
	28	29	30	31		
昼食	ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 鱈の酒蒸し チンゲン菜の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け ヨーグルト	あんかけ焼きそば 味噌汁(揚・なす) 卵豆腐 オクラの磯和え ヨーグルト	とうもろこしご飯 味噌汁(連草・花麴) 白身魚の甘酢あんかけ ヒジキの炒り煮 めかぶの酢の物 洋梨のコンポート	ひつまぐし 味噌汁(舞茸・長葱) ブロッコリーの卵とじ ねばねば野菜ののろろ和え ヨーグルト		
	1杯分 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 69.3 g 食塩 1.9 g	1杯分 466 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 58.4 g 食塩 3.4 g	1杯分 455 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 5.6 g 炭水化物 80.6 g 食塩 2.7 g	1杯分 604 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 71.0 g 食塩 3.2 g		
3	あんみつ 42 kcal	バニラアイス 94 kcal	選べるおやつ	手作り水ようかん 55 kcal		