MORE 7月 July

令和3年7月献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	**7月 利用者さんリクエストメニュー** ・チャンポン ・コロッケ 添え野菜 ・旬の果物(メロン) ・野菜ジュース			1 しらす丼 しらす,青じそ,卵 唐揚げ 添え野菜 鶏肉,にんにく,生姜 もやし,サニーレタス すまし汁 ふ,えのき,わかめ,ねぎ	2 肉うどん フルーツ和え 牛肉,玉ねぎ,ごぼう,かまぼこ,ねぎ みかん,パイン,桃 大根のかつお節サラダ 大根,人参,かいわれ,ちりめん 天ぷら4種 しいたけ,なす,かぼちゃ,青じそ,卵	3 お休み
成分				エネルギー 825 kcal 水分 361 g たんぱく質 41.7 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 658 kcal 水分 722 g たんぱく質 17.0 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	5 ご飯 白菜とワカメのスープ 京ねぎ,わかめ,白菜,白ごま 鶏肉の香草焼き 生野菜 鶏肉 キャベツ,かいわれ,人参 春雨サラダ 春雨,ハム,きゅうり,きくらげ	6 ご飯 じゃがいものチヂミ 温野菜 豚肉,じゃがいも,京ネギ,ニラ, 人参,卵,にんにく,白ごま トマトのマリネサラダ トマト,赤ピーマン,黄ピーマン, 玉ねぎ,青じそ	7 七夕 ぶっかけ冷やしそば わさび,ねぎ,のり 揚げ豆腐の そぼろあんかけ 木綿豆腐,鶏肉,玉ねぎ,京ねぎ ふだん草のお浸し ふだん草,もやし,ちくわ,白ごま	8 ご飯 味噌汁 豆腐,生揚げ,ほうれん草 はまちの照り焼き 大根おろし はまち 大根 酢の物 きゅうり,大根,人参,ちりめん, かまぼこ,わかめ	9 オムライス 手作り牛乳ゼリー 鶏肉,玉ねぎ,人参,グリンピース, にんにく,卵 牛乳,レモン グリーンサラダ レタス,きゅうり,赤玉ねぎ,ハム,大根 オニオンスープ 玉ねぎ,人参,パセリ	10 お休み
成分	エネルギー 602 kcal 水分 262 g たんぱく質 44.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 688 kcal 水分 331 g たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 622 kcal 水分 528 g たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 658 kcal 水分 386 g たんぱく質 35.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 752 kcal 水分 326 g たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	12 ごはん 回鍋肉 豚肉,ニラ,もやし,人参,キャベツ,にんにく 五色なます 大根,きゅうり,人参,きくらげ,卵	13 カツカレー 押し麦,鶏肉,卵,玉ねぎ,人参,生姜, にんにく,らっきょ,福神漬 オニオンサラダ 玉ねぎ,赤玉ねぎ,大根, アスパラ,かいわれ 野菜ジュース	14 ご飯 味噌汁 玉ねぎ,なめこ,みつば さばの塩焼き 大根おろし さば 大根 糸こんにゃくの たらこ炒め 明太子,糸こんにゃく,人参,青じそ	15 リクエストメニュー	16 ご飯 麻婆茄子 合挽,なす,青ピーマン,玉ねぎ, 人参,生姜,にんにく しゅうまい 添え野菜 オクラ,大根	17 お休み
成分	エネルギー 666 kcal 水分 351 g たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 846 kcal 水分 429 g たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 654 kcal 水分 410 g たんぱく質 34.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 783 kcal 水分 787 g たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 642 kcal 水分 333 g たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	19 親子丼 鶏肉,卵,玉ねぎ,みつば 豆腐サラダ 木綿豆腐,わかめ,かいわれ, ちりめん,茗荷,レタス 田舎汁 こんにゃく,人参,じゃこ天,大根,まいたけ	20 ご飯 トマトとチンゲン菜のスープ トマト,チンゲン菜,玉ねぎ 焼きメンチカツ 温野菜 合挽,卵,玉ねぎ かぼちゃ,キャベツ かいわれサラダ かいわれ,きゅうり,赤ピーマン,わかめ	21 ハンバーガー レーズンパン ハンバーグ,レタス 干しブドウ チキンサラダ 鶏肉,京ねぎ,レタス,きゅうり,トマト コーヒー ヨーグルト	22 海の日 ご飯 味噌汁 人参,もやし,白菜 ミックスフライ 生野菜 えび,白身魚,卵 キャベツ,赤玉ねぎ かぼちゃサラダ かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	23 スポーツの日 ゆかりご飯 ゆかり 肉じゃが 牛肉,玉ねぎ,人参,じゃがいも, 糸こんにゃく,いんげん ひじきサラダ 手作り枝豆豆腐 ひじき,ほうれん草,人参,玉ねぎ, コーン,ミニトマト 枝豆,豆乳	24 お休み
成分	エネルギー 672 kcal 水分 550 g たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 723 kcal 水分 292 g たんぱく質 31.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 788 kcal 水分 274 g たんぱく質 33.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 705 kcal 水分 405 g たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 666 kcal 水分 402 g たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	26 ご飯 照り焼きチキン 焼き野菜 鶏肉 なす,ズッキーニ 切り干し大根 切干大根,人参,しいたけ,生揚げ, 生姜,グリンピース	27 ご飯 さばの味噌煮と豆腐 さば,生姜,絹ごし豆腐,京ねぎ ごぼうサラダ ごぼう,大根,かにかまぼこ,かいわれ	28 土用の丑の日 ご飯 カフェオレ ポークピカタ 温野菜 豚肉,粉チーズ,卵,パセリ じゃがいも,人参 チーズのブロッコリー サラダ ブロッコリー,ハム,きゅうり, トマト,チーズ	29 ご飯 お好み焼き 豚肉,いか,えび,キャベツ,ねぎ 卵,青のり粉 味噌汁 漬物 木綿豆腐,しめじ,わかめ たくあん,梅	30 ナポリタン ウインナー,人参,玉ねぎ, 青ピーマン,マッシュルーム フレンチサラダ レタス,きゅうり,ハム,りんご,干しぶどう コーンスープ バナナ コーン,クルトン	31 ご飯 コーヒーゼリー さけのホイル焼き 添え野菜 さけ,しいたけ,しめじ,えのき, 玉ねぎ,人参,青ピーマン 甘酢きくらげ きくらげ,きゅうり,もやし,ハム,卵,生姜
成分	エネルギー 684 kcal 水分 244 g たんぱく質 30.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 784 kcal 水分 263 g たんぱく質 37.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 896 kcal 水分 255 g たんぱく質 44.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 664 kcal 水分 406 g たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 639 kcal 水分 265 g たんぱく質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 656 kcal 水分 246 g たんぱく質 40.8 g 食塩相当量 3.0 g