

7月



福祉 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
昼食	 アサガオが綺麗に咲いていますね～ サバの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 長いものとうろ汁風 辛夏生	チキンソテーカクテルソース ごぼうの煮物 トマトのみょうが和え みそ汁	メンチカツ 筍の煮物 マカロニサラダ みそ汁	スパゲッティミートソース インゲンとベーコンのサラダ スープ フルーツ(キウイフルーツ)	
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/14.7/15.6/13.7/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/14.4/13.9/18.0/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/10.2/19.6/30.2/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 477/16.3/12.2/80.2/4.2	
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
昼食	七夕ごはん さつま芋の甘煮 ほうれん草の塩こんぶ和え そうめん汁 フルーツ(洋なし缶)	大葉香る 茹で鶏の梅だしかけ フロッキーとベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁	ミニもろこしご飯 鹿児島名物! 油ラーメン がね 中華スープ フルーツ(バナナ)	サーモンの正油焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根と枝豆のドレッシング和え みそ汁	和風ハンバーグ 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/10.4/16.1/43.7/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/15.7/17.7/23.3/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 577/13.9/16.6/94.5/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/19.0/12.6/21.4/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/12.6/10.2/28.5/2.5
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
昼食	ホキのごま油焼き ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	豚肉とかぶの甘辛煮 スナッフエンドウのソテー グリーンサラダ みそ汁	彩り野菜の揚げ浸し丼 つけもの ほうれん草とコーンのサラダ みそ汁 ヨーグルト	シルバーのみそ焼き 車ふの煮物 キャベツの塩昆布和え すまし汁	ミニ菜めし 冷やし牛とろ茶そば 蒸シューマイ 白菜とカニカマの辛子和え フルーツ(パイン缶)
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/16.6/14.3/11.8/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/13.9/15.2/15.1/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/14.3/18.1/26.1/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/15.2/9.1/18.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/15.6/7.3/59.3/2.7
	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
昼食	夏の彩りちらし寿司 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 ワカメとトマトの中華和え すまし汁	白金タラのカラフル焼き 花天とレンコンの煮物 フロッキーのゆずみそ和え みそ汁	ハムカツ&チキンピカタ きんぴらごぼう キャベツと水菜の和え物 みそ汁	肉団子とかぶの煮物 しろ菜とあさりの炒め物 ナスのドレ和え みそ汁	第89回 カレーの日
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/10.3/8.3/24.6/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/17.2/13.2/23.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/10.8/19.0/28.5/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.1/13.3/27.0/2.9	
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
昼食	つりの煮付け ピーマンとツナの炒め煮 チンゲン菜とハムの和え物 みそ汁	ためきそば 香味シューマイ カリフラワーの和え物 フルーツ(黄桃缶)	五穀ご飯 ホキのバター焼き 大根のおかか煮 白菜の出汁正油和え みそ汁	穴子の釜めし風丼 つけもの ひじきとお豆のマヨ和え みそ汁 フルーツ(りんご缶)	詳しくは こちら
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/17.6/9.3/15.8/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 476/18.8/8.4/81.2/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/17.2/8.4/14.6/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.9/13.3/24.2/2.6	※都合により、献立を変更する場合がございます。



QRコード