

# 7月のこんだて 常食

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
屋食	郷土料理～宮崎県～ 米飯 ホキのごまだれ焼き チキン南蛮(外丸) 切り干しのまだか漬け(冷小鉢) パイナップル 味噌汁 ふりかけ 	米飯 ホキのごまだれ焼き 茄子とピーマンのソテー キウイ 味噌汁 ふりかけ	米飯 牛肉の甘辛炒め 小松菜の和え物 みかん缶 清汁 ふりかけ	豚ひき肉のルー口飯風 もやしのナムル バナナ 中華スープ	米飯 白身魚の香草パン粉焼き じゃが芋のそぼろ煮 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ	* サラダ記念日 * 米飯 豚肉と野菜のオムレツ炒め ほうれん草のサラダ オレンジ 味噌汁 ふりかけ 	
	3時	溶けないアイス風(いちご)	紫芋まんじゅう	焼きドーナツ(豆乳)	鯛まんじゅう	チョコクレープ	今月のケーキ 
	エネルギー 659kcal 蛋白質 18.6g 脂質 21.6g 炭水化物 96.5g 食塩 2.8g	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.6g 炭水化物 97.5g 食塩 2.6g	エネルギー 645kcal 蛋白質 17.3g 脂質 22.7g 炭水化物 88.5g 食塩 2.1g	エネルギー 613kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.9g 炭水化物 99.6g 食塩 2.6g	エネルギー 630kcal 蛋白質 26.3g 脂質 13.6g 炭水化物 94.8g 食塩 2.7g	エネルギー 2023kcal 蛋白質 48.9g 脂質 80.6g 炭水化物 294.1g 食塩 3.7g	
屋食	*七夕* 夏の香りごはん 七夕そうめん 冬瓜のかに風味あんかけ 白桃缶	米飯 回鍋肉 胡瓜のさっぱり和え オレンジ 清汁 ふりかけ	菜飯 けんちんそば 茄子の揚げ浸し パイナップル	米飯 サーモンフライ ブロッコリーサラダ みかん缶 ミネストローネ ふりかけ	米飯 冷しゃぶ 白菜の煮浸し キウイ 味噌汁 ふりかけ	世界の料理～インド～ ブラウンマサラ風カレー パッタイ風 ヨーグルト 福神漬 らっきよ 	ソース生姜焼き丼 大根の甘酢和え パイナップル 味噌汁
	3時	七夕ゼリー 	アイスクリーム 	たい焼き(クリーム)	焼きドーナツ(いちご)	薄皮まんじゅう	カスタードプチケーキ 
	エネルギー 603kcal 蛋白質 17.1g 脂質 5g 炭水化物 123.3g 食塩 2.2g	エネルギー 593kcal 蛋白質 27.5g 脂質 11.9g 炭水化物 92.3g 食塩 2.7g	エネルギー 640kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.1g 炭水化物 93.8g 食塩 1.7g	エネルギー 730kcal 蛋白質 33.1g 脂質 21.6g 炭水化物 97.5g 食塩 2.9g	エネルギー 581kcal 蛋白質 24.5g 脂質 6.4g 炭水化物 104.2g 食塩 2.5g	エネルギー 681kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.4g 炭水化物 105.3g 食塩 3.2g	エネルギー 714kcal 蛋白質 25g 脂質 9g 炭水化物 134g 食塩 3.1g
屋食	米飯 和風ハンバーグ 春雨のドレッシング和え バナナ 味噌汁 ふりかけ	米飯 親子煮 小松菜と竹輪の和え物 白桃缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 白身フライ カリフラワーとツナの炒め オレンジ 味噌汁 ふりかけ	米飯 揚げと茄子の味噌炒め 白菜のドレッシング和え パイナップル 味噌汁 ふりかけ	イベント～お好み焼き～ 米飯 お好み焼き 胡瓜とわかめの和え物 みかん缶 味噌汁 ふりかけ 	米飯 牛肉のケチャップ炒め インゲンのくるみ和え パイナップル 味噌汁 ふりかけ	米飯 かぶの煮付け 小松菜の煮浸し みかん缶 味噌汁 ふりかけ
	3時	メイプルケーキ	みそまんじゅう	プリン	バームクーヘン	しっとりプチケーキ	今月の練り切り～織姫の恋～
	エネルギー 643kcal 蛋白質 19g 脂質 15.9g 炭水化物 104.4g 食塩 2.9g	エネルギー 740kcal 蛋白質 31.1g 脂質 21.5g 炭水化物 100.4g 食塩 2.1g	エネルギー 639kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.9g 炭水化物 95.1g 食塩 2.4g	エネルギー 677kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21.9g 炭水化物 97.6g 食塩 2.6g	エネルギー 680kcal 蛋白質 21.5g 脂質 26.2g 炭水化物 87.6g 食塩 3.1g	エネルギー 1646kcal 蛋白質 37g 脂質 26.6g 炭水化物 312.8g 食塩 2.7g	エネルギー 615kcal 蛋白質 25.1g 脂質 13.4g 炭水化物 93.5g 食塩 3.8g
屋食	米飯 シルバーの照り焼き がんもの煮物 バナナ 味噌汁 ふりかけ	チキンカレー コールスローサラダ パイナップル 福神漬・らっきよ	米飯 ひき肉となすのピリ辛炒め 春雨のミネソタ和え 黄桃缶 清汁 ふりかけ	*土用の丑* うなぎ 冬瓜の含め煮 マンゴー缶 清汁 	米飯 さっぱりうどん 小松菜の含め煮 パイナップル ふりかけ	米飯 豚肉のポン酢炒め しる菜の煮浸し キウイ 清汁 ふりかけ	*すいかの日* 米飯 タラのピカタ カリフラワーのドレッシング和え すいか コーンスープ ふりかけ 
	3時	ムースエクレア	チョコワッフル	ゆず饅頭	りんごプチケーキ	牛乳ケーキ	カスタードケーキ
	エネルギー 683kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23.6g 炭水化物 86.8g 食塩 2.4g	エネルギー 644kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.7g 炭水化物 102.6g 食塩 3g	エネルギー 765kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.8g 炭水化物 120.7g 食塩 2g	エネルギー 757kcal 蛋白質 36.2g 脂質 30g 炭水化物 83.9g 食塩 3g	エネルギー 579kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11g 炭水化物 98.2g 食塩 2.1g	エネルギー 630kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.8g 炭水化物 99.8g 食塩 2.9g	エネルギー 654kcal 蛋白質 24.5g 脂質 17.6g 炭水化物 96.8g 食塩 2.6g
屋食	赤飯 ハネの天ぷら スナップエンドウのドレッシング和え 白桃缶 味噌汁	米飯 ウラの南蛮漬け風 アスパラソテー バナナ 味噌汁 ふりかけ	*梅干しの日* 米飯 蒸し鶏の野菜のせ きゅうりの梅肉和え オレンジ 味噌汁 ふりかけ 	米飯 ホキのかば焼き 切り干し煮 マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ	大今里ケアホーム 月間献立表 通所 令和6年7月1日～7月31日   ※献立はやむを得ず変更することがあります。予めご了承下さい。		
	3時	りんごプチケーキ	ソフトクレープ(バナナ)	マフィン			
	エネルギー 585kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.4g 炭水化物 98.6g 食塩 2g	エネルギー 642kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.4g 炭水化物 99.8g 食塩 2.7g	エネルギー 673kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.5g 炭水化物 97.1g 食塩 2.7g	エネルギー 629kcal 蛋白質 29.3g 脂質 8.1g 炭水化物 110.2g 食塩 2.2g			