

《 7月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 7月 1日~2024年 7月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	7月 1日 (月)	7月 2日 (火)	7月 3日 (水)	7月 4日 (木)	7月 5日 (金)	7月 6日 (土)	7月 7日 (日)
朝食	ごはん はくさいとあげのみそ汁 やまとにかん/ひじょうしょく チンゲン菜なめ茸和え うめぼし ぎゅうにゅう	ごはん さと芋ときぬさやのみそ汁 さつまあげ煮 ほうれんそうおひたし つぼ漬け やさいジュース	ごはん だいこんとだいこんぼのみそ汁 さけのしおやき ブロッコリーごま和え ぎゅうにゅう	ホワイトスティック/チョコ ワカメスープ あらびきステーキ スパサラダ ていしほうにゅう	ごはん ほうれんほうとあげのみそ汁 あつやきたまご(あおのり) キャベツおかか和え ぎゅうにゅう	ごはん ちんげん菜とえのきのみそ汁 さけかん だいこんうめしらす和え のりつくだに ぎゅうにゅう	しょくパン コンソメスープ ミニチキン(レモンハーブ) マカロニサラダ ていしほうにゅう
昼食	ごはん たまごとたまねぎのスープ トンカツ きりぼしだいこんサラダ	ごはん チンゲン菜とわかめのみそ汁 さわらびりからてり焼き ぶたにくとなのはなの炒め	ごはん とうふとなめこのみそ汁 ポークヨーグルトみそ焼き こまつなしおこうじ和え	たきこみごはん はくさいとしめじのみそ汁 ほっけのしお焼き ほうれん草ともやしのナムル	ごはん たまごとみつばのみそ汁 ぶたかく煮 アスパラガスサラダ	ごはん とうふとこまつなのみそ汁 チキンピカタ かフラワーオyster炒め	ポークカレー やさいサラダ クールゼリー 【 ちゅうしょくかい 】 《 もりのさと 》
夕食	ごはん なすとこうやとうふのみそ汁 かれいこうみ焼き とうふサラダ	チキンカレー シーザーサラダ フルーチェ	ごはん ザーサイスープ やきギョーザ マーボーはるさめ	ごはん キャベツとニラのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き さと芋とぶた肉のもの	ごはん だいこんばとこうやとうふのみそ さばおろしぼん酢 すきこんぶ煮	ごはん じゃが芋ときぬさやのスープ ぜいたくはる巻き にくだんごちゅうか煮	ごはん なめことみつばのみそ汁 エビよせフライ&ナゲット ビーンズサラダ
合計	エネルギー-2001kcal 蛋白質 83.9g 脂質 41.0g 炭水 304.3g 鉄 11.9mg 食塩 10.5g	エネルギー-2013kcal 蛋白質 69.5g 脂質 53.3g 炭水 291.6g 鉄 10.2mg 食塩 11.7g	エネルギー-2044kcal 蛋白質 76.9g 脂質 59.3g 炭水 284.8g 鉄 10.2mg 食塩 10.0g	エネルギー-2007kcal 蛋白質 79.8g 脂質 59.4g 炭水 270.4g 鉄 9.5mg 食塩 12.0g	エネルギー-2077kcal 蛋白質 74.0g 脂質 69.2g 炭水 265.3g 鉄 12.9mg 食塩 10.8g	エネルギー-2050kcal 蛋白質 72.9g 脂質 59.9g 炭水 289.3g 鉄 9.7mg 食塩 9.1g	エネルギー-2021kcal 蛋白質 68.9g 脂質 60.5g 炭水 284.0g 鉄 9.9mg 食塩 12.7g

《 7月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 7月 8日~2024年 7月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	7月 8日 (月)	7月 9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)
朝 食	ごはん たまねぎとニラのみそ汁 イカステーキ こまつなからし和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん ほうれん草とあつあげのみそ汁 オクラなっとう にくしゅうまい なのはなおかか和え やさいジュース	ごはん じゃが芋とだいこんばのみそ汁 ささかま煮 ほうれん草めかぶ和え たらこ ぎゅうにゅう	クロワッサン はくさいスープ スクランブルエッグ やさいサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんとあげのみそ汁 あじつきにくだんご こまつなツナ和え ぎゅうにゅう	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 えびのせしゅうまい ほうれん草つがるづけ和え ぎゅうにゅう	しょくパン ワカメスープ あつぎりベーコン カニ風味サラダ ていしぼうにゅう
昼 食	ごはん なすときぬさやのみそ汁 ポークしょうが焼き きんぴらごぼう	うめしらすごはん エビポースすいもの かれいしちみ焼き きりぼしわさびしょうゆ和え	ごはん なめことふのみそ汁 とりからチリソース ちゅうかくらげ	パエリア たまごスープ たらのピカタ ブロッコリーサラダ	ごはん だいこんばとこうやとうふのみそ ポークうめソース もやしサラダ	ごはん とうふとなめこしょうゆ汁 さばごまみそ焼き さつま芋のもの	えびてんそば アスパラとちくわのサラダ やきプリン 【 ちゅうしょくかい 】 《 あけぼの街 》
夕 食	ごはん たまごとワカメのスープ あじやさいソースかけ はるさめサラダ	ごはん とうふとあさつきのスープ クリームソースハンバーグ アスパラガスサラダ	ごはん なすとあげのみそ汁 さわらのゆずふうみ焼き とりにくとふきの煮付	ごはん キャベツとニラのみそ汁 チキンめんたいマヨ焼き にくじゃが煮	ごはん チンゲン菜とえのきのスープ さけこうそう焼き ぶた肉とはくさいの炒め	ごはん たまごとみずなのスープ チキンピザソース焼き チンゲン菜とイカの炒め	ごはん ワンタンスープ ポークステーキ・ヨーグルトソース インゲンとむしどりのサラダ
合 計	エネルギー-1968kcal 蛋白質 76.5g 脂質 50.4g 炭水 282.7g 鉄 8.4mg 食塩 10.0g	エネルギー-2002kcal 蛋白質 82.1g 脂質 44.2g 炭水 298.2g 鉄 11.2mg 食塩 9.9g	エネルギー-1986kcal 蛋白質 86.4g 脂質 51.3g 炭水 274.9g 鉄 9.2mg 食塩 11.5g	エネルギー-2078kcal 蛋白質 79.6g 脂質 78.9g 炭水 245.3g 鉄 9.1mg 食塩 10.1g	エネルギー-2088kcal 蛋白質 78.0g 脂質 66.3g 炭水 279.3g 鉄 9.8mg 食塩 9.4g	エネルギー-1999kcal 蛋白質 79.1g 脂質 50.1g 炭水 290.2g 鉄 9.2mg 食塩 8.0g	エネルギー-2036kcal 蛋白質 82.3g 脂質 74.8g 炭水 241.3g 鉄 8.2mg 食塩 8.5g

《 7月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 7月15日~2024年 7月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	 			

	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)	7月21日 (日)
朝食	ごはん はくさいとしいたけのみそ汁 さばてり焼き ほうれん草わさびあ和え しば漬け ぎゅうにゅう	ごはん たまねぎときぬさやのみそ汁 ねぎなっとう にくしゅうまい はくさいしょうが和え やさいジュース	ごはん もやしとふのみそ汁 とうふハンバーグ なのはなしそひじき和え ぎゅうにゅう	クリームパン はくさいとわかめスープ オムレツ (ツナ) マリネ ていしぼうにゅう	ごはん チンゲン菜とたまねぎのみそ汁 ミニチキン (くろこしょう) はくさいめかぶ和え のりつくだに ぎゅうにゅう	ごはん こまつなとふのみそ汁 やまと煮缶 キャベツごま和え ふりかけ ぎゅうにゅう	しょくパン オニオンスープ スクランブルエッグ マリネ ぎゅうにゅう
昼食	ごはん だいこんばとなめこのみそ汁 にくやさい炒め だいこんとザーサイのサラダ	コーンごはん たまごとこまつなのスープ ミートローフ ペペロンチーノ風	ごはん なすとあげのみそ汁 たらうめてりやき はっぼうさい	ごはん きのこスープ かれのいムニエル はるさめとひき肉の炒め	ごはん さと芋ときぬさやのみそ汁 チキンおうごん焼き アスパラしおこうじ和え	ごはん はくさいとニラのスープ さばやさいソース ごぼうサラダ	ひやしちゅうか かいせんギョーザ あんにんどうふ 【 ちゅうしょくかい 】 《 さわやか街 》
夕食	ポークハヤシ シーザーサラダ フルーツポンチ	ごはん キャベツとこうやとうふのみそ汁 さけなんばん漬け しおマーボーとうふ	ごはん じゃが芋とほうれん草のスープ しそ巻きワイルドイカリング アスパラとレンコンのサラダ	チキンカレー ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー	ごはん とうふとなめこのみそ汁 さけのてり焼き だいこんとぶた肉のもの	ごはん キャベツとワカメのみそ汁 すぶたふう きりぼしだいこんサラダ	かにふうみごはん だいこんはとしめじのみそ汁 かれいおろしポン酢 ぜんまい炒め煮
合計	エネルギー-2087kcal 蛋白質 64.6g 脂質 70.0g 炭水 279.6g 鉄 8.7mg 食塩 11.0g	エネルギー-2079kcal 蛋白質 84.1g 脂質 52.3g 炭水 297.6g 鉄 11.5mg 食塩 9.0g	エネルギー-2008kcal 蛋白質 76.0g 脂質 46.8g 炭水 302.1g 鉄 8.7mg 食塩 7.7g	エネルギー-1979kcal 蛋白質 70.9g 脂質 56.2g 炭水 278.7g 鉄 9.0mg 食塩 9.6g	エネルギー-1997kcal 蛋白質 85.9g 脂質 47.6g 炭水 288.6g 鉄 11.7mg 食塩 9.8g	エネルギー-2152kcal 蛋白質 71.1g 脂質 68.6g 炭水 292.3g 鉄 10.1mg 食塩 9.4g	エネルギー-1854kcal 蛋白質 75.1g 脂質 51.5g 炭水 257.8g 鉄 7.2mg 食塩 14.8g

《 7月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 7月22日～2024年 7月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	  			

	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)	7月28日 (日)
朝	ごはん	ごはん	ごはん	コーヒーパン	ごはん	ごはん	しょくパン
食	だいこんとこうやとうふのみそ汁 れんこんとひき肉のハンバーグ こまつないそ和え ぎゅうにゅう	チンゲン菜とあげのみそ汁 さくら焼売 ほうれん草わさびあ和え きゅうり漬け やさいジュース	こまつなとたまねぎのみそ汁 オムレツ (千草) なのはななめたけ和え ぎゅうにゅう	やさいスープ ミニハンバーグ スパサラダ ていしぼうにゅう	たまねぎとわかめのみそ汁 サーモンソテー もやしおかか和え しば漬け ぎゅうにゅう	もやしとあつあげのみそ汁 オクラなっとう えだまめ入りあつやきたまご きゅうりすの物 ぎゅうにゅう	こまつなとえのきのスープ スクランブルエッグ キャベツサラダ ていしぼうにゅう
昼	ごはん	ごはん	ごはん	さけごはん	ごはん	ごはん	れいしゃぼうどん
食	ほうれん草とあつあげのみそ汁 チキンゴマみそ焼き ブロッコリーおかか和え	たまごとにらのみそ汁 エビフライ アスパラビーンズサラダ	なめことみつばのしょうゆ汁 ポークこうそう焼き はるさめかいせん炒め	さといもとふのみそ汁 ピーマンにくづめ インゲンと加那のサラダ	たまごときぬさやのスープ タンドリーチキン やさいサラダ	とうふとニラのみそ汁 かれいゆず風味焼き ぶたにくとアスパラのしお炒め	とりつくね あわせるゼリー
夕	ごはん	おやこ丼	うなちらし	ごはん	ごはん	ポークカレー	ちゅうかふうおこわ
食	もやしスープ たらのチリソース ぶたしゃぶサラダ	とうふとだいこんはのみそ汁 ほうれん草ごま和え きゅうりしょうが和え	おすいもの (はんぺん) ふきのにつけ きりぼしだいこんナムル風	はくさいとあげのみそ汁 さばカレーこ焼き ぶた肉とナスの炒め	すいぎょうごスープ あじ甘酢あんかけ だいこんとみずなのサラダ	♪ もりのタベ ♪	たまねぎとみつばのみそ汁 ぶりのてり焼き すきこんぶ煮
合	エネルギー1933kcal 蛋白質 72.2g	エネルギー1979kcal 蛋白質 77.7g	エネルギー2041kcal 蛋白質 79.9g	エネルギー2090kcal 蛋白質 70.0g	エネルギー1830kcal 蛋白質 77.1g	エネルギー1867kcal 蛋白質 69.9g	エネルギー1736kcal 蛋白質 72.9g
計	脂質 36.7g 炭水 309.1g 鉄 9.2mg 食塩 9.9g	脂質 46.7g 炭水 294.9g 鉄 12.9mg 食塩 11.1g	脂質 63.9g 炭水 268.4g 鉄 9.3mg 食塩 8.5g	脂質 71.9g 炭水 273.1g 鉄 9.0mg 食塩 10.6g	脂質 44.2g 炭水 262.0g 鉄 7.5mg 食塩 8.2g	脂質 49.8g 炭水 266.2g 鉄 8.9mg 食塩 10.2g	脂質 48.6g 炭水 235.1g 鉄 10.8mg 食塩 10.0g

《 7月献立表 》

[森幸園]

<常食>

(2024年 7月29日～2024年 8月 4日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	   			

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月 1日 (木)	8月 2日 (金)	8月 3日 (土)	8月 4日 (日)
朝 食	ごはん だいこんはとしめじのみそ汁 いわしオレンジ煮 ほうれん草わさびあ和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん たまねぎとみつばのみそ汁 あつきりベーコン キャベツとツナサラダ やさいジュース	ごはん キャベツとこうやとうふのみそ汁 イカステーキ ほうれん草なめたけ和え うめぼし ぎゅうにゅう				
昼 食	ごはん はくさいとわかめスープ フライ&チキンナゲット はるさめサラダ	ごはん ちゅうかふうスープ とりにくteri焼き まーぼーなす	ごはん もやしスープ デミハンバーグ やさいサラダ				
夕 食	ごもくチャーハン じゃが芋ときぬさやのみそ汁 チキンソテー ごぼうサラダ	ごはん とうふとあさつきのスープ エビチリ レタスとオレンジのサラダ	ごはん さつま芋とねぎのみそ汁 さけマヨパン粉焼き ぎゅう肉オイスター炒め				
合 計	1食* -2076kcal 蛋白質 75.0g 脂質 58.5g 炭水 294.6g 鉄 9.2mg 食塩 11.6g	1食* -2003kcal 蛋白質 63.8g 脂質 67.4g 炭水 267.9g 鉄 7.6mg 食塩 8.7g	1食* -2001kcal 蛋白質 89.6g 脂質 45.3g 炭水 289.6g 鉄 11.0mg 食塩 11.4g				