



7月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	2	3	4	5
朝	鶏雑炊 ミートボール(甘酢) 牛乳	たまご雑炊 がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのご雑炊 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム パンポキポタージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	わかめ雑炊 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	ゆかり雑炊 筑前煮 牛乳
パン	食パン・ジャム パンポキポタージュ ミートボール(黒酢) 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ がんもの煮物 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳		食パン・ジャム パンポキポタージュ 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ 筑前煮 牛乳
昼	他人丼 キャベツサラダ 	ごはん  味噌汁 たらの竜田揚げ ビーフン炒め もやしのポン酢和え	赤飯  味噌汁 鶏肉の生姜風味焼 大根金平 春雨の酢の物	ごはん すまし汁 カツの卵とじ 蒸し茄子 キャベツのゆかり和え	ごはん  味噌汁 赤魚の利休焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のドレッシング和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 冬瓜と車麩の煮物 オクラの和え物	★カレーの日★ 夏野菜のポークカレー コンソメスープ 大根とハムのサラダ 福神漬 
3時	★おやつバイキング★	バニラババロア	栗ようかん	ミカンフルーチェ	ぶどうゼリー	アイスクリーム	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 白菜と筍の炒め 白桃缶	ごはん  味噌汁 豚肉のおろしポン酢 野菜煮豆 さつま芋きんとん	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 きのこのバター蒸し とろろ芋	ごはん  味噌汁 ますの山椒焼き 大豆とひじきの煮付け 洋梨缶	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン チンゲン菜のソテー ヨーグルト	ごはん  すまし汁 たらの西京焼き タケノコの土佐煮 ゴマダレ冷奴	ごはん 味噌汁 八宝菜 茄子の炒め物 マッシュ南瓜
日計	エネルギー 1422kcal 蛋白質 59.9g 脂質 43.8g 食塩 6.0g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 58.5g 脂質 43.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.7g 食塩 8.6g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 60.9g 脂質 45.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.2g 食塩 6.0g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 60.1g 脂質 39.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 54.1g 脂質 44.0g 食塩 7.6g
パン	エネルギー 1457kcal 蛋白質 59.2g 脂質 46.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 58.3g 脂質 44.2g 食塩 7.0g		エネルギー 1471kcal 蛋白質 59.6g 脂質 48.5g 食塩 7.8g		エネルギー 1497kcal 蛋白質 62.5g 脂質 43.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 57.0g 脂質 47.7g 食塩 8.5g



7月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
朝	五目雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	たまご雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 高野豆腐野菜あん 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ チキンオムレツ ヨーグルト	しらすわかめ雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
パン	食パン・ジャム クリームポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム パンツキポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム コーンポタージュ 高野豆腐野菜あん 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ チキンオムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム パンツキポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	とりそぼろ丼 ちくわと蓮根の味噌炒め	★七夕★ 七夕そうめん 厚揚げとニラの炒め物 長芋のもずく和え りんご缶	ごはん 味噌汁 赤魚の照り煮 青菜のソテー 白菜のおかか和え	★ハンバーグの日★ ごはん コンソメスープ ハンバーグ サルサソース ポテトのカレーソテー 白桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉のバター醤油ソテー 里芋煮っころがし もやしのごま酢和え	★麺の日★ 冷やし中華 焼き餃子 いんげんの生姜風味和え	ごはん 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切り昆布の煮付け ほうれん草のお浸し
3時	★おやつバイキング★	黒ごまプリン	コーヒーゼリー	キャラメルプリン	きな粉ムース	水ようかん(芋)	★イクトス★ 青りんごゼリー
夕	ごはん 味噌汁 カレイの塩こうじ焼き 大根のポン酢和え 洋梨缶	ごはん 味噌汁 たらの蒲焼風 さつま揚げの炒め物 のり佃煮	ごはん すまし汁 鶏肉のすき煮 さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 千草焼卵 薩摩揚げの炒め物 マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 さばの香味だれ カリフラワーのピリ辛炒め とろろ芋	ごはん コーンポタージュ 白身魚フライ マカロニのキャップソース炒め マンゴー缶	ごはん 味噌汁 鶏と冬瓜の煮物 チャプチェ 冷奴(梅ドレ)
日計	エネルギー 1358kcal 蛋白質 52.5g 脂質 33.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 55.5g 脂質 38.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1288kcal 蛋白質 53.2g 脂質 22.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1687kcal 蛋白質 57.6g 脂質 49.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 53.8g 脂質 41.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 53.1g 脂質 43.8g 食塩 8.4g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 56.2g 脂質 33.8g 食塩 6.8g
日計	エネルギー 1389kcal 蛋白質 53.9g 脂質 36.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.3g 食塩 8.1g	エネルギー 1286kcal 蛋白質 53.2g 脂質 22.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1701kcal 蛋白質 57.9g 脂質 50.0g 食塩 6.7g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 53.8g 脂質 41.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 54.4g 脂質 46.9g 食塩 9.1g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 58.7g 脂質 37.5g 食塩 7.6g



7月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18	19
朝	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳	たまご雑炊 厚揚げとオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ トマトオムレツ ヨーグルト	味噌きのご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ジャーマンポテト ヨーグルト	わかめ雑炊 ほうれん草と卵の炒め物 牛乳	ゆかり大根雑炊 筑前煮 牛乳
パン	食パン・ジャム クリームポタージュ にしんの梅煮 牛乳	食パン・ジャム パン・キノコ・タージュ 厚揚げとオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ トマトオムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム コーンポタージュ 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ジャーマンポテト ヨーグルト	食パン・ジャム クリームポタージュ ほうれん草と卵の炒め物 牛乳	食パン・ジャム パン・キノコ・タージュ 筑前煮 牛乳
昼	チキンカレー キャベツともやしのソテー	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き ほうれん草の煮浸し 大根サラダ	とうもろこしおこわ すまし汁 赤魚の磯辺焼き ハムげともやしの塩炒め きゅりの酢味噌和え	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼 里芋の煮物 黄桃缶	わかめごはん 味噌汁 ほっけのみりん焼き 車麩の煮物 いんげんのかか和え	★土用の丑の日★ うな玉井 吸物 卵豆腐のえびあんかけ 隠元の酢味噌和え	ごはん すまし汁 豚肉のオイスター煮込み 厚揚げの葱味噌焼 オクラのお浸し
3時	★おやつバイキング★	ほうじ茶プリン	チョコババロア	ラムネゼリー	水ようかん(抹茶)	メロンフルーチェ	パインゼリー
夕	ごはん 味噌汁 さばの有馬焼き 蓮根煮物 りんご缶	ごはん コンソメスープ 肉団子のトマトソース カリフラワーのコンソメ煮 さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 茹で豚の香味ダレ ひじきの煮付け とろろ芋	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 金平ごぼう のり佃煮	ごはん コンソメスープ 鶏肉のソテー シャリピソース フレンチマカロニサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 たらの辛子醤油焼き 小松菜の生姜炒め 洋梨缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻塩焼き 茄子の炒り煮 中華冷奴
日計	エネルギー 1473kcal 蛋白質 63.3g 脂質 41.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 55.0g 脂質 48.0g 食塩 6.6g	エネルギー 1311kcal 蛋白質 51.4g 脂質 34.0g 食塩 7.5g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 53.9g 脂質 30.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 60.6g 脂質 49.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 57.2g 脂質 35.6g 食塩 8.3g
日計	エネルギー 1471kcal 蛋白質 61.0g 脂質 43.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 54.3g 脂質 48.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1311kcal 蛋白質 51.4g 脂質 34.0g 食塩 7.5g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 62.8g 脂質 40.0g 食塩 7.0g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 53.9g 脂質 30.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 63.9g 脂質 53.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 59.7g 脂質 38.8g 食塩 9.0g



7月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝	五目雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	たまご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 あんかけ五目卵焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト	鮭わかめ雑炊 がんもの煮物 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
パン	食パン・ジャム コーンポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	食パン・ジャム パン♪キホ♪タージュ あんかけ五目卵焼き 牛乳	あんぱん・クリームパン コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト	食パン・ジャム クリームポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム パン♪キホ♪タージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	サラダうどん もやしとピーマンの炒め物	ごはん 味噌汁 さばのねぎ醤油焼き 青菜の煮浸し キャベツの甘酢和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A：鶏肉のおろし煮 B：白身魚の香味蒸し 里芋の甘辛炒め きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 コロッケ盛合せ 冬瓜の和風あん 切干大根サラダ	ごはん 味噌汁 たらの梅肉焼き なす炒め さつま芋サラダ	★カレーの日★ カレーピラフ コンソメスープ ポテト入りオムレツ 洋梨缶	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A：鶏肉のパン粉焼き B：厚揚げと野菜のスタミナ炒め 切り昆布の煮付け 大根とツナのサラダ
3時	★おやつバイキング★	アイスクリーム	ピーチフルーチェ	★イクトス★ オレンジゼリー	マンゴープリン	水ようかん（白あん）	★喫茶の日★
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の照煮 さつま揚げと青菜の塩炒め りんご缶	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き いんげんソテー さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 豆腐の柳川風 チンゲン菜のバター醤油炒め のり佃煮	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 冷奴	ごはん 味噌汁 鶏の生姜焼き キャベツの和風サラダ 白桃缶	ごはん 中華スープ 豚肉のスタミナ炒め 中華煮浸し ヨーグルト	ごはん すまし汁 カレイの辛味焼き つみれの旨煮 とろろ芋
口計	エネルギー 1440kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 58.8g 脂質 48.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 53.5g 脂質 35.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 54.0g 脂質 40.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 50.9g 脂質 33.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 53.6g 脂質 42.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 58.6g 脂質 31.2g 食塩 6.8g
口計			エネルギー 1363kcal 蛋白質 63.0g 脂質 32.3g 食塩 7.5g				エネルギー 1366kcal 蛋白質 54.6g 脂質 35.0g 食塩 7.2g
口計	エネルギー 1471kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 59.7g 脂質 50.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 53.5g 脂質 35.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 53.9g 脂質 39.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 50.9g 脂質 35.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 56.8g 脂質 44.0g 食塩 7.2g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 60.8g 脂質 34.4g 食塩 7.4g
口計			エネルギー 1363kcal 蛋白質 63.0g 脂質 32.3g 食塩 7.5g				エネルギー 1417kcal 蛋白質 56.8g 脂質 38.2g 食塩 7.8g



7月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31		
朝	鶏雑炊 高野豆腐の卵巻き 牛乳	たまご雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのご雑炊 ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パンポキポタージュ ベーコンエッグ ヨーグルト		
パン	食パン・ジャム パンポキポタージュ ミートボール(黒酢) 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム クリームポタージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム パンポキポタージュ ベーコンエッグ ヨーグルト		
昼	海老チリ丼 ツナと野菜炒め	ごはん 味噌汁 さば竜田揚げ ちくわの甘辛炒め 白菜の柚子和え	★郷土料理(沖縄)★ ごはん あおさ汁 ゴーヤチャンプル 人参しりしり もずく酢 すりおろしパイン	ごはん 春雨スープ たらの野菜あんかけ シュウマイ 2色ナムル	ごはん 味噌汁 赤魚の漬け焼き かぶの挽肉あんかけ 黄桃缶		
3時	★おやつバイキング★	レアチーズムース	抹茶ババロア	いちごババロア	水ようかん(白あん)		
夕	ごはん 味噌汁 肉団子の和風クリーム煮 枝豆とカリフラワーのソテー りんご缶	ごはん 中華スープ 厚揚げのオイスターソース炒め 青菜の塩炒め マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 サーモンのマヨネーズ焼き ぜんまい煮 とろろ芋	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻だれかけ 菜の花の煮浸し 白桃缶	ごはん 中華スープ 豚肉のキムチ炒め いんげんのツナマヨ和え ヨーグルト		
日計	エネルギー 1533kcal 蛋白質 58.6g 脂質 46.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 59.6g 脂質 54.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 56.3g 脂質 54.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 61.7g 脂質 39.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 53.5g 脂質 46.2g 食塩 6.2g		
日計	エネルギー 1588kcal 蛋白質 59.0g 脂質 48.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 58.0g 脂質 57.2g 食塩 8.1g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 56.3g 脂質 54.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 62.3g 脂質 42.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 53.5g 脂質 46.2g 食塩 6.2g		