

味 便 り

さくらの里デイサービス7月献立案内

第235号 令和7年6月15日発行 社会福祉法人心の会 さくらの里 栄養士：石井里奈

住所：横須賀市小矢部4-19-4 電話：046-852-0500 FAX:046-852-0643



7月の特別献立

七夕ご膳 7日(月)昼 七夕にはもちろん素麺を
お召し上がり下さい。星型のゼリーもご用意します。



海の日シーフードランチ 21日(月)昼
海の日にはエビ・ホタテ・カニなど海の食材を揃えました。

今月の旬の魚 穴子の天ぷら 15日(火)昼

季節のお茶会 アイスの盛り合わせ 28日(月)おやつ

三浦メロン 24日(木)おやつ

今月の丼 海老と豆腐のあんかけ丼 10日(木)昼



今月のお勧め

冷やし中華

17日(木)昼

冷やした中華麺の上に
細切りにした具材を乗せ、
甘酸っぱい醤油だれを
かけて、さっぱりとお召し
上がりください。



7月の参加型献立

お楽しみ冷汁 16日(水)昼

冷や飯に、冷たい出し汁をかけてさっぱり
食べる冷や汁。宮崎県の夏の風物詩です。そ
の冷や汁に、鮭フレーク、焼きサバのほぐし
身、ネギ、ミョウガなどの色々な具材を混ぜ
てお召し上がり下さい。



土用の丑の日

うな井

18日(金)昼

土用丑の日にウナギを
食べないと、日本人の夏
は始まりませんよね。
美味しいウナギを食べて、
スタミナをつけて、夏バテ
を予防しましょう。



さくらの里 7 月予定献立表

現 場：さくらの里

	月	火 1	水 2	木 3	金 4
昼食		ご飯 海鮮卵焼き 南瓜の甘煮 桜漬け 味噌汁	ご飯 牛肉しぐれ煮 長芋の蟹あんかけ 胡瓜の糠漬け 清まし汁	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜と海老のクリーム煮 チンジャオロースー 杏仁豆腐 中華風コーンスープ	～アメリカ独立記念日ランチ～ ロコモコ丼 フライドポテト ブロッコリーサラダ コーラ
		エネルギー 458kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.4g 食塩 2.6g	エネルギー 418kcal 蛋白質 14.5g 脂質 4.7g 食塩 2.2g	エネルギー 807kcal 蛋白質 32.9g 脂質 33g 食塩 6g	エネルギー 483kcal 蛋白質 11.8g 脂質 25.7g 食塩 3.1g
	7	8	9	10	11
昼食	～七夕御膳～ ご飯 星型ハンバーグ アスパラのピリ辛炒め 胡瓜とトマトサラダ 七夕ゼリー 清まし汁	ご飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き 春雨と蟹の酢の物 うぐいす煮豆 清まし汁	ご飯 ホッケの塩焼き 人参饅頭の銀あんかけ 胡瓜の即席漬け 味噌汁	～海老と豆腐のあんかけ丼～ トマトと甘夏みかんサラダ うぐいす煮豆 清まし汁	ご飯 ブリの山椒煮 胡麻豆腐(柚子味噌) 青菜のなめ茸和え 味噌汁
	エネルギー 534kcal 蛋白質 16.1g 脂質 19.4g 食塩 2.2g	エネルギー 378kcal 蛋白質 14.4g 脂質 0.9g 食塩 1.6g	エネルギー 395kcal 蛋白質 14.1g 脂質 4.9g 食塩 1.8g	エネルギー 485kcal 蛋白質 17.3g 脂質 7.4g 食塩 1.9g	エネルギー 478kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.2g 食塩 1.6g
	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 メカジキのしそ香り焼き 炒りおから ワカメなめ茸和え 清まし汁	ご飯 天ぷら(穴子・大葉) 小松菜お浸し 桜漬け 味噌汁	～冷や汁～ ご飯 冷や汁 鶏肉とキャベツの塩昆布炒め 金時豆	～冷し中華～ 青梗菜の胡麻和え 大根とホタテのサラダ 黒胡麻水ようかん 中華スープ	～土用丑の日～ うな井 トマト塩昆布和え 胡瓜と茗荷の浅漬け 清まし汁
	エネルギー 417kcal 蛋白質 14.4g 脂質 5.9g 食塩 2.8g	エネルギー 413kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.8g 食塩 2.5g	エネルギー 400kcal 蛋白質 15.6g 脂質 6.5g 食塩 2.4g	エネルギー 526kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14.3g 食塩 3.4g	エネルギー 420kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.2g 食塩 2.8g
	21	22	23	24	25
昼食	～海の日/シーフードランチ～ シーフードピラフ 3種シーフードフライ盛り合わせ 海鮮サラダ ミルージュ	～大暑夏野菜ランチ～ オムライス ポテトサラダ 生ハムのカルパッチョ コンソメスープ	麦ごはん とろろ アジ塩焼き 五目豆煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の松風焼き 冬瓜の海老あんかけ 白菜の即席漬け 味噌汁	釜揚げしらす丼 ハムじゃがサラダ 蓮根と胡瓜の梅酢和え 味噌汁
	エネルギー 522kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.5g 食塩 3.3g	エネルギー 517kcal 蛋白質 12g 脂質 19.3g 食塩 3.2g	エネルギー 395kcal 蛋白質 18.2g 脂質 4.2g 食塩 2.8g	エネルギー 450kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.6g 食塩 2.9g	エネルギー 483kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.4g 食塩 2.6g
	28	29	30	31	
昼食	五目ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 冬瓜の蟹あんかけ 卵豆腐 清まし汁	ご飯 肉じゃが 切干大根からし和え 白花豆煮 味噌汁	ご飯 スズキの塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜の磯和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹竜田揚げ 切干大根のサラダ めかぶと長芋の和え物 清まし汁	
	エネルギー 495kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.7g 食塩 2.4g	エネルギー 439kcal 蛋白質 15.4g 脂質 3.8g 食塩 2.7g	エネルギー 439kcal 蛋白質 14.3g 脂質 3.5g 食塩 2.5g	エネルギー 481kcal 蛋白質 19g 脂質 9.9g 食塩 2.6g	