

# さくらの里 7 月予定献立表

現 場：さくらの里

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