

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年7月1日～令和8年7月7日

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)
朝食	ご飯 みそ汁(白菜、玉葱) オムレツ ほうれん草のなめたけ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(ぶなしめじ、あさつき) 五目豆 オクラの梅肉和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(とうがん、わかめ) 野菜炒め とろろ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(舞茸、葱) ひじきの煮物 カリフラワーのピーナッツ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草、えのき) 金平ごぼう 大根のゆず和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、油揚げ) うの花炒り 玉ねぎの梅肉和え もろみ風味噌 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、葱) お魚豆腐の煮物 ふきのお浸し 漬物 牛乳
	ご飯 豚肉の卸ししょうゆ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 アスパラガスのマヨネーズ和え みそ汁(なめこ、油揚げ)	ご飯 さわらの幽庵焼 筍の炒め物 青菜の辛子和え 清汁	サラダうどん はんぺんの二色揚げ 白菜の即席漬	ご飯 豚肉のガーリックオニオンダレ マカロニソテー 青菜のわさび和え にら卵スープ	ご飯 鮭の明太マヨネーズ焼 野菜ソテー さつまいものごまドレ和え ワカメスープ	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼 チンゲン菜のピリ辛炒め 長芋のゆかり和え 清汁	三色そうめん 七夕コロケ 小松菜のピーナッツ和え
間食	バナナ	ピーチゼリー	プリン	レモンゼリー	フルーチェ	フルーツ	ヨーグルト
夕食	ご飯 ほっけの照り焼き さつまいものバター炒め セロリともやしの和え物	ご飯 擬製豆腐 かぼちゃの煮付 きゅうりの酢の物	ご飯 鶏つくねの照り焼き 大根の金平風 ほうれん草のおかか和え	ご飯 あじの生姜煮 厚揚げの煮物 いんげんの中華和え	ご飯 えび団子と野菜のスープ煮 なすの甘辛炒め はるさめサラダ	ご飯 ブリの蒲焼 もやしのコンソメソテー 卵豆腐	ご飯 牛肉の洋風炒め ブロッコリーのソテー じゃがいものマヨ和え
	エネルギー 1539 kcal たんぱく 71.1 g 脂質 40.1 g	エネルギー 1419 kcal たんぱく 60.8 g 脂質 31.8 g	エネルギー 1451 kcal たんぱく 57.5 g 脂質 48.0 g	エネルギー 1493 kcal たんぱく 67.0 g 脂質 33.9 g	エネルギー 1430 kcal たんぱく 55.9 g 脂質 33.2 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく 64.2 g 脂質 50.8 g	エネルギー 1435 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 45.4 g
栄養素							

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年7月15日～令和8年7月21日

	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)
朝食	ご飯 みそ汁(かぼちゃ、葱) 高野豆腐の含め煮 いんげんのごま和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし、あさつき) 切り昆布の煮物 玉ねぎの和え物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、わかめ) 金平れんこん 白菜のピーナッツ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、えのき) お魚豆腐の煮物 里芋の大豆クリーム煮(朝食用) 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(しめじ、葱) 五目豆 なすのわさび和え 漬物 牛乳	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ(朝食用) れんこんのドレ和え ブルーベリージャム 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、葱) 高野豆腐の含め煮 いんげんのごま和え ふりかけ 牛乳
	昼食	ご飯 揚げつけカレー 切干大根の煮付 ほうれん草のレモンしょうゆ和え みそ汁(舞茸、わかめ)	きつねきしめん だし巻き卵 茄子のしょうが和え	ご飯 エビチリ じゃが芋のソテー ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(玉葱、麩)	ご飯 鶏ももの塩麴焼き もやしの炒め物 オクラのゆかり和え 春雨スープ	ご飯 赤魚粕漬焼き チンゲン菜とベーコンの炒め物 かぼちゃの和風和え みそ汁(冬瓜、油揚げ)	チキンカレー ミニハンバーグ 春菊のゆず和え
間食	オレンジ	ヨーグルト	ゆずゼリー	ソーダゼリー	フルーチェ	フルーツヨーグルト	ピーチゼリー
夕食	ご飯 鶏肉のカレームニエル とうがんの煮物 れんこんのドレ和え	ご飯 ぶりの照焼 さつまいもの甘煮 菜の花のからし和え	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 大根サラダ	ご飯 ほっけの照り焼き 筍のソテー 小松菜のおかか和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜とえびの炒め煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 カレーの胡麻焼 野菜ソテー 冷ややっこ	ご飯 筑前煮 カリフラワーの炒め物 菜花の和え物
	栄養素	エネルギー 1552 kcal たんぱく 66.1 g 脂質 43.0 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく 59.3 g 脂質 40.0 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく 63.1 g 脂質 36.5 g	エネルギー 1413 kcal たんぱく 63.4 g 脂質 32.5 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく 66.1 g 脂質 38.7 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく 68.6 g 脂質 39.4 g

