



常食(御飯食) 献立だより 2023年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	7月3日(月)昼食 『ひやじる』 [山形県郷土料理]	7月7日(金)昼食 『七タソーメン』 七夕				しろな雑炊 いんげんとベーコンのソテー もやしとちくわの白ごま和え とう六豆煮 エネ:329kcal 蛋白:11.1g 脂質:12.1g 食塩:1.68g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ:369kcal 蛋白:9.8g 脂質:9.9g 食塩:1.85g
昼						御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 卵の花 ブロッコリーとパプリカの香味ドレ和え 味噌汁(人参・わかめ) エネ:478kcal 蛋白:18.8g 脂質:14.1g 食塩:1.91g	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす)いりこ風味 エネ:522kcal 蛋白:16.8g 脂質:16.4g 食塩:2.38g
お	ひやじるは山形県米沢市の郷土料理です。ひやじると聞くと汁物をイメージしますが、実は野菜と冷たいだし汁を合わせて仕上げるお浸し料理の事を言います。1年を通して食べられており、季節の野菜を使うことが多いようです。今回は小松菜と人参を使ったひやじるを用意しました。一度お試しください。	そうめんは、古代中国の素餅(さくべい)というお菓子が日本に伝わり、変化されたものとされています。中国では7月7日に亡くなった子どもが鬼となり疫病を流行させたが、素餅をお供えることで疫病が治ったという言い伝えから、1年の無病息災を祈願して七夕に食べられるようになったそうです。				手作り抹茶ソフトカップケーキ エネ:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
夕						御飯 豚肉の生姜煮 松風焼き キャベツとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ:601kcal 蛋白:23.2g 脂質:24.3g 食塩:2.32g	御飯 絹揚げの炊き合わせ チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(里芋・白ねぎ) 白菜のあっさり漬け エネ:535kcal 蛋白:19.7g 脂質:18.9g 食塩:3.00g
計						エネ:1485kcal 蛋白:54.8g 脂質:54.6g 食塩:6.00g	エネ:1553kcal 蛋白:47.0g 脂質:45.5g 食塩:7.31g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参) エネ:402kcal 蛋白:11.3g 脂質:12.6g 食塩:1.38g	御飯 クリームチキン カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉) エネ:390kcal 蛋白:13.7g 脂質:9.8g 食塩:1.14g	御飯 プレーンオムレツ(ミートソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) エネ:350kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.6g 食塩:1.92g	御飯 照り焼き風肉団子 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネ:429kcal 蛋白:12.0g 脂質:13.1g 食塩:1.65g	御飯 ホッケの塩焼き 味噌汁(人参・しいたけ)白味噌仕立て エネ:345kcal 蛋白:17.6g 脂質:3.8g 食塩:2.06g	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり) エネ:352kcal 蛋白:14.8g 脂質:3.2g 食塩:1.77g	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草と平天の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・人参) エネ:376kcal 蛋白:14.0g 脂質:6.7g 食塩:1.93g
昼	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとニラの炒め物 ひやじる[山形県郷土料理] 味噌汁(白菜・あさり) エネ:521kcal 蛋白:24.3g 脂質:14.8g 食塩:2.54g	御飯 ビビンバ いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 中華スープ(白ねぎ・ザーサイ) エネ:509kcal 蛋白:19.7g 脂質:16.9g 食塩:3.12g	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐) エネ:486kcal 蛋白:20.6g 脂質:15.8g 食塩:2.76g	御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとツナの練りごま和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ:525kcal 蛋白:25.9g 脂質:18.4g 食塩:2.07g	御飯 稲荷寿司 七タソーメン ごぼうの味噌金平 黄桃缶のピーチジュレ エネ:488kcal 蛋白:18.2g 脂質:7.0g 食塩:3.83g	御飯 親子丼 かぼちゃの含め煮 味噌汁(白菜・ちくわ) さくら漬け エネ:465kcal 蛋白:20.8g 脂質:6.0g 食塩:2.74g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て エネ:578kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.8g 食塩:2.86g
お	手作りマドレーヌ エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	フルーツムース エネ:58kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g	手作りきなこソフトカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	おにぎりせんべい グリーンティー エネ:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	手作りミルクプリン(あんずソース) エネ:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作り冷やししろこ(あられ) エネ:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
夕	御飯 赤魚の焼き浸し なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ:485kcal 蛋白:22.5g 脂質:12.5g 食塩:1.68g	御飯 さばの照り焼き キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(おくら・巻麩) はちみつねり梅 エネ:569kcal 蛋白:21.3g 脂質:26.7g 食塩:2.27g	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの洋風お浸し 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て エネ:569kcal 蛋白:18.8g 脂質:21.7g 食塩:2.10g	御飯 擬製豆腐 白菜と豚肉の炒め煮 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味 エネ:464kcal 蛋白:15.9g 脂質:11.5g 食塩:2.70g	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 大根と大根葉のピーナッツ和え のり佃煮 エネ:582kcal 蛋白:22.5g 脂質:26.5g 食塩:1.48g	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・しめじ)麦白味噌仕立て エネ:593kcal 蛋白:26.7g 脂質:23.3g 食塩:2.63g	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 白菜といかの塩煮 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ:455kcal 蛋白:24.1g 脂質:8.9g 食塩:2.41g
計	エネ:1554kcal 蛋白:60.1g 脂質:47.7g 食塩:5.82g	エネ:1525kcal 蛋白:55.7g 脂質:55.9g 食塩:6.56g	エネ:1481kcal 蛋白:52.2g 脂質:46.5g 食塩:6.87g	エネ:1515kcal 蛋白:54.7g 脂質:45.3g 食塩:6.65g	エネ:1509kcal 蛋白:61.1g 脂質:39.2g 食塩:7.49g	エネ:1566kcal 蛋白:65.9g 脂質:32.8g 食塩:7.18g	エネ:1531kcal 蛋白:60.0g 脂質:34.7g 食塩:7.25g



常食(御飯食) 献立だより 2023年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・もやし)いりこ風味 エネルギー:403kcal 蛋白:9.3g 脂質:8.2g 食塩:1.45g	御飯 磯巻き卵 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) エネルギー:348kcal 蛋白:13.1g 脂質:6.7g 食塩:1.19g	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネルギー:340kcal 蛋白:10.6g 脂質:5.5g 食塩:1.26g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(白菜・しめじ) エネルギー:363kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.6g 食塩:1.53g	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜のミルク和え 味噌汁(里芋・人参) エネルギー:370kcal 蛋白:8.7g 脂質:7.5g 食塩:1.41g	きのこ雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 金時豆煮 エネルギー:284kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.0g 食塩:1.16g	御飯 だし巻き卵 キャベツと大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネルギー:351kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.3g 食塩:1.35g
	サラダ寿司 とう六豆煮 白菜となめこのお浸し 味噌汁(里芋・ごぼう) エネルギー:458kcal 蛋白:15.0g 脂質:8.1g 食塩:2.38g	御飯 とんかつ(おろしあん) れんこんと油揚げの煮物 胡瓜の梅和え 味噌汁(白菜・人参) エネルギー:554kcal 蛋白:19.1g 脂質:16.2g 食塩:2.36g	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)白味噌仕立て エネルギー:463kcal 蛋白:24.6g 脂質:21.7g 食塩:4.00g	ビーフカレー 小松菜の和風ドレ和え 色寒天(白桃缶添え) エネルギー:533kcal 蛋白:13.9g 脂質:17.4g 食塩:2.13g	御飯 さばの味噌煮 白菜といかのとろみ炒め かきたま汁 胡瓜の浅漬け風 エネルギー:530kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.1g 食塩:2.05g	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 絹揚げと昆布の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) エネルギー:567kcal 蛋白:28.6g 脂質:16.9g 食塩:2.46g	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) みかん缶 エネルギー:577kcal 蛋白:18.5g 脂質:23.3g 食塩:2.01g
お	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) エネルギー:77kcal 蛋白:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g	手作りマドレーヌ(バナナ) エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	マイケーキ エネルギー:97kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.9g 食塩:0.03g	いしやきいも 桃山 エネルギー:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	手作り紅茶パウンドケーキ エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) エネルギー:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g
	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 洋なし缶のオレンジジュレ エネルギー:546kcal 蛋白:21.5g 脂質:18.4g 食塩:1.89g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆と豚肉のカレー炒め コールスローサラダ とろろ汁 エネルギー:520kcal 蛋白:26.7g 脂質:14.5g 食塩:1.92g	御飯 ミートローフ風(トミダソース) ほうれん草とツナのソテー 大根と平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネルギー:589kcal 蛋白:22.1g 脂質:21.5g 食塩:2.49g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとあさりの炒め物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) エネルギー:499kcal 蛋白:17.1g 脂質:15.2g 食塩:2.48g	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の和え物 味噌汁(もやし・平天) エネルギー:513kcal 蛋白:20.6g 脂質:16.7g 食塩:2.16g	御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) 小松菜とちくわの練りごま和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネルギー:550kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.6g 食塩:2.43g	御飯 かれいの煮付け れんこんの炒め生酢 ブロッコリーのアイランドドレ和え 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー:481kcal 蛋白:25.1g 脂質:8.3g 食塩:2.29g
計	エネルギー:1483kcal 蛋白:46.4g 脂質:37.7g 食塩:5.73g	エネルギー:1586kcal 蛋白:60.6g 脂質:46.8g 食塩:5.62g	エネルギー:1519kcal 蛋白:58.0g 脂質:49.0g 食塩:7.83g	エネルギー:1492kcal 蛋白:44.4g 脂質:42.1g 食塩:6.18g	エネルギー:1495kcal 蛋白:51.7g 脂質:45.5g 食塩:5.67g	エネルギー:1561kcal 蛋白:62.0g 脂質:51.7g 食塩:6.40g	エネルギー:1502kcal 蛋白:58.5g 脂質:42.3g 食塩:5.76g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 野菜ミンチ巻き チンゲン菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て エネルギー:357kcal 蛋白:11.1g 脂質:5.4g 食塩:1.39g	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) 味噌汁(大根葉・大根)いりこ風味 エネルギー:401kcal 蛋白:12.1g 脂質:9.3g 食塩:1.58g	御飯 洋風だし巻き卵 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり) エネルギー:403kcal 蛋白:14.2g 脂質:11.3g 食塩:1.76g	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネルギー:359kcal 蛋白:18.1g 脂質:5.7g 食塩:1.36g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て エネルギー:370kcal 蛋白:11.3g 脂質:6.3g 食塩:1.42g	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) エネルギー:422kcal 蛋白:13.6g 脂質:13.3g 食塩:1.46g	御飯 チキンピカタ ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(大根・白ねぎ) エネルギー:353kcal 蛋白:12.3g 脂質:5.2g 食塩:1.62g
	御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ) ヨーグルト(はちみつソース) エネルギー:457kcal 蛋白:23.4g 脂質:7.7g 食塩:1.81g	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 高野豆腐のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネルギー:473kcal 蛋白:30.7g 脂質:9.0g 食塩:3.16g	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(小松菜・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え) エネルギー:550kcal 蛋白:21.7g 脂質:16.3g 食塩:2.46g	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味 エネルギー:484kcal 蛋白:22.6g 脂質:25.6g 食塩:3.60g	きつねそば じゃがいもの鶏そぼろ煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ エネルギー:446kcal 蛋白:17.8g 脂質:11.3g 食塩:3.97g	御飯 さんまの生姜煮 卵の花 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・人参) エネルギー:513kcal 蛋白:21.9g 脂質:17.3g 食塩:2.01g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 擬製豆腐 かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす) エネルギー:560kcal 蛋白:21.2g 脂質:22.1g 食塩:1.80g
お	クッキー 紅茶 エネルギー:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	手作りスイートポテト エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作り酒まんじゅう エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	手作りずんだ餅(やわらか餅) エネルギー:84kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	手作りコアソフォンカップケーキ エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作り黒糖水ようかん エネルギー:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g
	御飯 牛皿 大根と平天のマヨサラダ 玉子豆腐 味噌汁(巻麩) エネルギー:571kcal 蛋白:17.6g 脂質:25.2g 食塩:2.96g	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(もやし・しめじ) エネルギー:548kcal 蛋白:25.1g 脂質:19.1g 食塩:2.51g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(きのこソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(おくら・花麩) エネルギー:521kcal 蛋白:19.6g 脂質:16.4g 食塩:1.70g	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーとちくわの和風ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネルギー:564kcal 蛋白:19.0g 脂質:22.0g 食塩:2.49g	御飯 さけの若狭焼き 切干大根と豚肉の煮物 小松菜と平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐) エネルギー:571kcal 蛋白:28.6g 脂質:19.3g 食塩:2.26g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ ほうれん草と豚肉のソテー 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネルギー:526kcal 蛋白:18.0g 脂質:13.5g 食塩:2.70g	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) きざみ高菜 エネルギー:534kcal 蛋白:21.9g 脂質:20.7g 食塩:2.72g
計	エネルギー:1487kcal 蛋白:53.7g 脂質:40.0g 食塩:6.30g	エネルギー:1492kcal 蛋白:68.9g 脂質:39.1g 食塩:7.32g	エネルギー:1524kcal 蛋白:55.8g 脂質:45.3g 食塩:5.94g	エネルギー:1530kcal 蛋白:60.8g 脂質:53.7g 食塩:7.51g	エネルギー:1471kcal 蛋白:59.3g 脂質:39.1g 食塩:7.67g	エネルギー:1539kcal 蛋白:55.4g 脂質:48.4g 食塩:6.26g	エネルギー:1521kcal 蛋白:57.4g 脂質:48.2g 食塩:6.17g

