

7月献立表

月	火	水	木	金	土
1 ・赤飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・甘酢和え ・煮物  585Kcal	2 ・ご飯 ・薄くず汁 ・魚のネギ味噌焼き ・魚貝のサラダ ・野菜炒め  565Kcal	3 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・こぶ茶煮  566Kcal	4 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・鮭のムニエル ・マリネ ・コンソメ煮  580Kcal	5 ・ハヤシライス ・サラダ ・スープ煮  580Kcal	6 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の磯辺焼き ・人参サラダ ・青菜のあんかけ  561Kcal
8 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・大根とあさり煮  576Kcal	9 ・ご飯 ・おまし汁 ・穴子の玉子とし煮 ・かぼちゃサラダ ・ナスの味噌炒め  561Kcal	10 ・ご飯 ・そうめん汁 ・鯖の味噌煮 ・サラダ ・ひじきの煮物  562Kcal	11 ・なすと ひき肉のカレー ・サラダ ・ポテト金平  580Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の梅竜田焼き ・スパゲティー サラダ ・ジャーマンポテト  571Kcal	13 ・ご飯 ・味噌汁 ・吉野煮 ・みどり酢和え ・玉子豆腐  579Kcal
15 ・香り寿司 ・おまし汁 ・冬瓜の肉味噌かけ ・山葵マヨネーズ 和え  568Kcal	16 ・ご飯 ・スープ ・魚の酢豚風 ・中華浸し ・もやしとニラ炒め  572Kcal	17 ーお楽しみ献立ー  	18 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・青菜のサラダ ・人参のたらこ炒め  565Kcal	19 ・ご飯 ・スープ ・チキンピカタ ・サラダ ・野菜のトマト煮  579Kcal	20 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・トマトサラダ ・卯の花  569Kcal
22 ・ご飯 ・スープ ・魚の 粒マスタード焼き ・キャベツサラダ ・切干大根の煮物  564「Kcal	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・白和え ・根菜のごま煮  574Kcal	24 ・牛丼 ・味噌汁 ・グリーンポテト ・うざく 土用の丑  570Kcal	25 ・冷やし中華 ・魚の四川風 ・さつま芋の レモン煮  584Kcal	26 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のきのこソース かけ ・ごま酢和え ・アボカドグラタン  575Kcal	27 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ブロッコリーの 旨煮  570Kcal
29 ・ご飯 ・スープ ・豚肉のネギ塩炒め ・大根サラダ ・さつま芋と小豆煮  581Kcal	30 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・ツナサラダ ・こぶ茶煮  566Kcal	31 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の甘酢あん ・胡麻和え ・冬瓜のとぼろ煮  574Kcal			

* 注文の都合により献立を変更することがあります。

いずみの苑 通所介護事業所



2024年7月