

7月献立表

月	火	水	木	金	土
	1 ・赤飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・甘酢和え ・高野豆腐の煮物  585Kcal	2 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・鮭のムニエル ・マリネ ・コンソメ煮  580Kcal	3 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・かぼちゃサラダ ・五目金平  573Kcal	4 ・ご飯 ・スープ ・ハンバーグ ・サラダ ・ひじきの味噌煮  580Kcal	5 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・こぶ茶煮  566Kcal
7 ・七夕そうめん ・焼き魚 ・サラダ  570Kcal	8 ・なすと ひき肉のカレー ・サラダ ・ポテト金平  586Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の きのこソースがけ ・和風サラダ ・青菜のクリーム煮  570Kcal	10 ・ご飯 ・スープ ・豚肉のネギ塩炒め ・サラダ ・さつま芋と小豆煮  581Kcal	11 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の磯辺焼き ・人参サラダ ・青菜のあんかけ  561Kcal	12 ーお楽しみ献立ー  577Kcal
14 ・ご飯 ・味噌汁 ・吉野煮 ・みどり酢和え ・玉子豆腐  579Kcal	15 ・香り寿司 ・すまし汁 ・冬瓜の肉味噌がけ ・山葵マヨネーズ 和え  568Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の千草焼き ・辛子和え ・白滝のたらこ炒め  560Kcal	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の 粒マスタード焼き ・キャベツサラダ ・山菜煮  570Kcal	18 ・ご飯 ・すまし汁 ・穴子の玉子とじ ・サラダ ・ナスの味噌炒め  570Kcal	19 ・牛丼 ・味噌汁 ・グリーンポテト ・うざく 土用の丑  570Kcal
21 ・五目おこわ ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・酢の物 ・茶碗蒸し  564Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・ポテトサラダ ・切干大根の煮物  574Kcal	23 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・サラダ ・根菜の胡麻味噌煮  570Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の竜田焼き ・スパゲティー サラダ ・ジャーマンポテト  584Kcal	25 ・鮭しらす丼 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・酢の物 ・煮豆  575Kcal	26 ・冷やし中華 ・魚の四川風 ・さつま芋の レモン煮  584Kcal
28 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・フロッキーの 旨煮  571kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・サラダ ・青菜炒め  567kcal	30 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・魚の梅味噌焼き ・青菜のサラダ ・冬瓜のあんかけ  568kcal	31 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・梅肉和え ・ナスの香味炒め  577kcal		

* 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



2025年7月