

7月献立表

デイサービスセンターずっと・そっと

令和7年7月

月	火	水	木	金	土
	1日 混ぜご飯の日 アスパラベーコンごはん 鶏肉のマーナレード焼き ラタトゥイユ ポテトサラダ ほうれん草のスープ	2日 ごはん 卵とツナの中華あんかけ キャベツの塩炒め チンゲン菜の和え物 ワンタンスープ	3日 ごはん じゃがいものきんぴら きのこの塩昆布炒め キャベツの酢の物 小松菜と豆腐のみそ汁	4日 カレーの日 なす入りドライカレー いんげんの炒め物 かぼちゃサラダ メロンゼリー	5日 ごはん ロールキャベツ 大豆のトマト煮 マカロニ卵サラダ なすのスープ
	エネルギー 556 kcal タンパク質 21.1 g 塩分 2.6 g	エネルギー 447 kcal タンパク質 17.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 414 kcal タンパク質 13.5 g 塩分 1.9 g	エネルギー 516 kcal タンパク質 13.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 441 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 3.2 g
	おやつ シナモンロール エネルギー 182 kcal タンパク質 3.5 g 塩分 0.3 g	おやつ キャラメルアーモンドマフィン エネルギー 128 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.3 g	おやつ さつまいも蒸しパン エネルギー 148 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g	おやつ マロンクリームパン エネルギー 123 kcal タンパク質 2.5 g 塩分 0.1 g	おやつ 抹茶ロールケーキ エネルギー 127 kcal タンパク質 2.3 g 塩分 0.2 g
	合計 エネルギー 738 kcal タンパク質 24.6 g 塩分 2.9 g	合計 エネルギー 575 kcal タンパク質 19.6 g 塩分 2.4 g	合計 エネルギー 562 kcal タンパク質 15.7 g 塩分 2.0 g	合計 エネルギー 639 kcal タンパク質 15.5 g 塩分 2.1 g	合計 エネルギー 568 kcal タンパク質 15.5 g 塩分 3.4 g
	7日 ★ 七夕 ★ 七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 七夕三色ゼリー	8日 ごはん 白身魚のフライ クリーム煮 小松菜の和え物 しめじのスープ	9日 ごはん アスパラのトマト煮 なすのごま煮 きゅうりとたくあんの和え物 かぼちゃのみそ汁	10日 ごはん 麻婆なす 五目玉子焼き 春雨の酢の物 もずくのすまし汁	11日 井の日 ロコモコ丼 アボカドとえびのサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト
エネルギー 381 kcal タンパク質 9.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 429 kcal タンパク質 14.6 g 塩分 2.0 g	エネルギー 428 kcal タンパク質 14.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 501 kcal タンパク質 16.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー 653 kcal タンパク質 25.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 476 kcal タンパク質 12.0 g 塩分 2.4 g
おやつ 夏の生菓子 エネルギー 79 kcal タンパク質 2.0 g 塩分 0 g	おやつ アップルパイ エネルギー 129 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.2 g	おやつ きなこ揚げパン エネルギー 111 kcal タンパク質 3.0 g 塩分 0.1 g	おやつ 三方六 エネルギー 94 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.1 g	おやつ ナッツショコラデニッシュ エネルギー 116 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.2 g	おやつ カステラ エネルギー 105 kcal タンパク質 2.5 g 塩分 0.1 g
合計 エネルギー 460 kcal タンパク質 11.8 g 塩分 3.8 g	合計 エネルギー 558 kcal タンパク質 16.1 g 塩分 2.2 g	合計 エネルギー 539 kcal タンパク質 17.4 g 塩分 2.5 g	合計 エネルギー 595 kcal タンパク質 17.6 g 塩分 2.2 g	合計 エネルギー 769 kcal タンパク質 27.2 g 塩分 3.0 g	合計 エネルギー 581 kcal タンパク質 14.5 g 塩分 2.5 g
14日 ごはん いんげんのんにく炒め アスパラのオープン焼き 小松菜の磯香和え トマトと豚肉のスープ	15日 麺の日 トマトと大葉の冷製パスタ スキニーニのカレーソテー 根菜ピクルス パインゼリー	16日 混ぜご飯の日 炊き込みご飯 豆腐のそぼろあんかけ カラービーマンの炒め物 いんげんのごま和え じゃがいものみそ汁	17日 麺の日 ごはん アスパラと豚肉の味噌炒め オクラとなすの煮物 トマトとひじきの和え物 わかめともやしのすまし汁	18日 ごはん 鮭の南蛮漬け 人参としらたきの炒め物 トマトの塩麹和え 夏ののっぺい汁	19日 井の日 夏野菜と豚肉の甘酢丼 キャベツの塩昆布和え えび餃子 チンゲン菜のみそ汁
エネルギー 392 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 331 kcal タンパク質 11.2 g 塩分 1.7 g	エネルギー 457 kcal タンパク質 18.1 g 塩分 2.6 g	エネルギー 405 kcal タンパク質 13.7 g 塩分 2.2 g	エネルギー 504 kcal タンパク質 24.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 450 kcal タンパク質 15.5 g 塩分 2.2 g
おやつ チョコファッショ エネルギー 226 kcal タンパク質 2.6 g 塩分 0.3 g	おやつ 人形焼き エネルギー 94 kcal タンパク質 4.0 g 塩分 0.1 g	おやつ ホットケーキ (アイス添え) エネルギー 172 kcal タンパク質 4.0 g 塩分 0.4 g	おやつ ブルーベリータルト エネルギー 87 kcal タンパク質 0.6 g 塩分 0 g	おやつ チョコ蒸しケーキ エネルギー 151 kcal タンパク質 2.6 g 塩分 0 g	おやつ パナナバウム エネルギー 132 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g
合計 エネルギー 618 kcal タンパク質 16.8 g 塩分 2.4 g	合計 エネルギー 425 kcal タンパク質 13.4 g 塩分 1.8 g	合計 エネルギー 629 kcal タンパク質 22.1 g 塩分 3 g	合計 エネルギー 492 kcal タンパク質 14.3 g 塩分 2.2 g	合計 エネルギー 655 kcal タンパク質 27.4 g 塩分 2.5 g	合計 エネルギー 591 kcal タンパク質 17.7 g 塩分 2.3 g
21日 ごはん サワラのコーンマヨ焼き かぼちゃのコンソメ煮 トマトの酢の物 根菜スープ	22日 ごはん なすと豚バラ肉の炒め物 小松菜と油揚げの中華煮 春雨サラダ きぬさやのみそ汁	23日 麺の日 冷やしおろしそば 磯辺とり天 ほうれん草のお浸し 水ようかん	24日 土用丑の日 うなぎちらし なすの味噌煮 キャベツの浅漬け 花麩のすまし汁	25日 ごはん メンチカツ 芋とズッキーニのバター醤油炒め ピクルス 舞茸のみそ汁	26日 混ぜご飯の日 とうもろこしごはん かぼちゃシチュー プチオムレツ トマトと小松菜のスープ
エネルギー 386 kcal タンパク質 17.3 g 塩分 1.8 g	エネルギー 495 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 2.2 g	エネルギー 442 kcal タンパク質 18.5 g 塩分 2.8 g	エネルギー 394 kcal タンパク質 15.0 g 塩分 2.5 g	エネルギー 569 kcal タンパク質 12.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 470 kcal タンパク質 16.0 g 塩分 2.7 g
おやつ 練乳小豆かき氷 エネルギー 97 kcal タンパク質 0 g 塩分 0.1 g	おやつ ガトーショコラ エネルギー 97 kcal タンパク質 1.0 g 塩分 0.1 g	おやつ メープルマフィン エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 塩分 0.1 g	おやつ 栗まんじゅう エネルギー 90 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0 g	おやつ 手作りかぼちゃケーキ エネルギー 160 kcal タンパク質 2.3 g 塩分 0.2 g	おやつ あんどーナツ エネルギー 152 kcal タンパク質 2.0 g 塩分 0 g
合計 エネルギー 483 kcal タンパク質 17.3 g 塩分 1.9 g	合計 エネルギー 592 kcal タンパク質 15.2 g 塩分 2.3 g	合計 エネルギー 516 kcal タンパク質 19.9 g 塩分 2.9 g	合計 エネルギー 484 kcal タンパク質 16.5 g 塩分 2.5 g	合計 エネルギー 729 kcal タンパク質 15.2 g 塩分 2.5 g	合計 エネルギー 622 kcal タンパク質 18 g 塩分 2.7 g
28日 井の日 ソースとんかつ丼 枝豆と豆腐の塩あんかけ モロヘイヤとオクラの和え物 なすのみそ汁	29日 ごはん 鶏肉の甘辛焼き 夏野菜と春雨の炒め物 きゅうりの酢の物 かきたまスープ	30日 ごはん サバのカレー焼き じゃがいもの洋風煮 小松菜とひじきのサラダ トマトスープ	31日 麺の日 野菜タンメン かにシュマイ ポテトサラダ レモンソーダゼリー	デイサービスセンター ずっと・そっとを ご利用いただき ありがとうございます。	
エネルギー 570 kcal タンパク質 20.3 g 塩分 3.1 g	エネルギー 491 kcal タンパク質 22.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 492 kcal タンパク質 16.7 g 塩分 2.2 g	エネルギー 547 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 3.3 g		
おやつ パナスタティックケーキ エネルギー 87 kcal タンパク質 1.1 g 塩分 0.1 g	おやつ ワッフル エネルギー 82 kcal タンパク質 1.7 g 塩分 0.1 g	おやつ 生どら焼き エネルギー 99 kcal タンパク質 2.0 g 塩分 0.1 g	おやつ シューアイス エネルギー 64 kcal タンパク質 1.2 g 塩分 0.1 g		
合計 エネルギー 657 kcal タンパク質 21.4 g 塩分 3.2 g	合計 エネルギー 573 kcal タンパク質 23.9 g 塩分 2.1 g	合計 エネルギー 591 kcal タンパク質 18.7 g 塩分 2.3 g	合計 エネルギー 611 kcal タンパク質 15.4 g 塩分 3.4 g		