



福祉A 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
			7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
朝食			豆腐よせ 冬瓜の煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	大豆煮 青のいり 梅干し みそ汁	助宗タラの甘辛焼き 大根のわさび和え 納豆 みそ汁	玉子焼き 小松菜としらすのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	鮭寄せ れんこんの含め煮 たいみそ みそ汁
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/4.6/5.8/11.5/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/7.0/8.9/11.8/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/11.1/5.0/10.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/8.5/13.2/8.2/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.9/6.6/21.2/1.5
昼食			サバの塩焼き 大根の煮物 千層菜のごま和え 長いものとうろ汁風 半夏生	千キン/ノテーカウテルソース ごぼうの煮物 トマトのみょうが和え みそ汁	メンチカツ 筍の煮物 マカロニサラダ みそ汁	豆腐と豚肉のどろみ煮 ちびっ子お好み焼き フロッキーの小海老和え みそ汁	スパゲッティミートソース インゲンとベーコンのサラダ スープ フルーツ(キウイフルーツ)
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/14.7/15.6/13.7/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/14.4/13.9/18.0/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/10.2/19.6/30.2/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/15.3/11.8/22.4/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 477/16.3/12.2/80.2/4.2
夕食			肉団子の甘酢炒め ひじき煮 インゲンのなめ茸和え みそ汁	キタ/メヌケの煮付け ピーマン炒め カリフラワーとツナの中華和え 中華スープ	夏の洋風肉じゃが ウインナーと野菜炒め ほうれん草のドレッシング和え みそ汁	アジの山椒焼き 切干大根煮 キャベツのさっぱり和え みそ汁	鶏塩旨煮 コーンピースオムレツ 菜の花のゆかり和え みそ汁
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/10.3/9.1/30.3/3.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/16.0/7.8/21.4/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.4/14.7/22.5/2.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/16.0/11.0/19.4/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/15.7/13.4/13.5/2.2
朝食	ソーセージステーキ フロッキーと人参のサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き キャベツのピーナッツ和え 金山寺みそ みそ汁	7月8日 ホッケの塩焼き 大根と枝豆の和え物 うに風味ソース みそ汁	7月9日 目玉焼き キャベツとさやうりのさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁	7月10日 いわし入りハンバーグ オクラの土佐和え たいみそ みそ汁	7月11日 豆腐よせ キャベツと小海老のだし和え のり佃煮 みそ汁	7月12日 スクランブルエッグ インゲンの辛子マヨ和え いわし生差煮ペースト みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/7.2/8.5/8.6/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.4/5.1/14.5/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/7.5/9.7/7.1/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/7.9/11.5/6.2/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/7.3/4.6/12.5/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/6.2/5.7/8.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/8.9/15.3/9.5/1.9
昼食	手作り干草焼き 大根と鶏肉の煮物 かぼちゃのマヨ和え みそ汁	七夕ごはん さつま芋の甘煮 ほうれん草の塩こんぶ和え そうめん汁 フルーツ(洋なし缶)	大葉香る 茹で鶏の梅だしかけ フロッキーとベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁 	ミニもろこしご飯 鹿児島名物! 油ノメーン がね 中華スープ フルーツ(バナナ)	サーモンの正油焼き かぼちゃのどろろ煮 大根と枝豆のドレッシング和え みそ汁	肉団子と大豆のトマト煮 千層菜のバズリかけ炒め スパゲティサラダ フルーツ(りんご缶)	和風ハンバーグ 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/16.2/19.0/23.0/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/10.4/16.1/43.7/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/15.7/17.7/23.3/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 577/13.9/16.6/94.5/3.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/19.0/12.6/21.4/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/12.3/16.0/37.0/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/12.6/10.2/28.5/2.5
夕食	サワラのムニエル 小松菜とさつま揚げの煮物 スナックと海藻のサラダ みそ汁	豚肉の中華炒め イワシつみれと冬瓜の炊き合わせ カリフラワーのゆず塩和え みそ汁	マクロカツ&イカよせフライ ピーマンのウインナー炒め インゲンのサラダ みそ汁	千金ステーキ レンコンと冬瓜の煮物 白菜のごま和え みそ汁	オープンオムレツ ほうれん草の炒め煮 カリフラワーのピクルス みそ汁	助宗タラのノテー れんこんの含め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁	豚肉のオイスター炒め れんこんの煮物 フロッキーの和え物 すまし汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/17.2/15.1/18.0/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/15.3/11.6/22.3/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/11.9/19.8/31.3/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/15.0/12.6/13.0/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/16.1/16.4/16.3/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/15.7/8.5/16.6/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/14.6/9.5/26.9/1.6
朝食	7月13日 ナスのハム炒め 彩り焼き えびみそ みそ汁	7月14日 あじが焼き フロッキーの梅和え ねぎみそふりかけ みそ汁	7月15日 ソーセージステーキ キャベツの和え物 おさかなどろろ みそ汁	7月16日 玉子焼き カリフラワーの土佐和え 鉄ふりかけ みそ汁	7月17日 しらす菜のどろろ煮 青のいり 金山寺みそ みそ汁	7月18日 鮭寄せ 大根とベーコンの和え物 梅干し みそ汁	7月19日 炒り玉子 冬瓜の煮物 ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.1/9.8/11.7/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/7.0/5.2/12.4/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.8/5.7/11.4/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/9.7/7.7/8.7/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/5.6/4.9/13.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.2/6.8/9.1/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/8.1/7.6/8.3/1.7
昼食	どんかつ 水餃子のスープ煮 切干大根のサラダ かきたま汁	ホキのごま油焼き ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	豚肉とかぶの甘辛煮 スナックエンドウのノテー グリーンサラダ みそ汁	彩り野菜の揚げ浸し丼 つめもの ほうれん草とコーンのサラダ みそ汁 ヨーグルト	シルバーのみぞ焼き 車ぶの煮物 キャベツの塩昆布和え すまし汁	豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁	 ミニ菜めし 冷やし牛とろ茶そば 蒸シューマイ 白菜とカニカマの辛子和え フルーツ(パイン缶)
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/10.7/16.3/34.2/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/16.6/14.3/11.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/13.9/15.2/15.1/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/14.3/18.1/26.1/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/15.2/9.1/18.2/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/14.7/11.3/14.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/15.6/7.3/59.3/2.7
夕食	豆腐と小松菜のどろみ煮 さつま芋のバター風味 キャベツとわかめの中華和え みそ汁	玉子のせ千辛ライス 千層菜のサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	赤魚の竜田焼き れんこんの花がんと煮 きゅうりのゆかり和え みそ汁	豚肉の山椒炒め 白菜の煮物 インゲンとさやみりのわさび和え みそ汁	肉じゃがコロケ 高野豆腐の含め煮 フロッキーとさやみりのわさび和え みそ汁	千金粒マスタード焼き さつま芋の煮物 菜の花のドレッシング和え みそ汁	えび団子の中華炒め 千チミ ひじきサラダ すまし汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/13.1/10.3/39.0/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/13.8/19.4/24.2/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/16.0/10.1/20.7/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/13.0/10.1/22.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/12.5/12.6/33.9/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/15.2/21.4/27.7/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/12.2/13.6/32.3/3.6
朝食	7月20日 お魚ソーセージのノテー ほうれん草の甘酢サラダ のり佃煮 みそ汁	7月21日 黄金カレイの和風焼き かぶの煮物 たいみそ みそ汁	7月22日 豆腐よせ インゲンの和え物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	7月23日 いわし入りハンバーグ 白菜と枝豆のサラダ あっさり高菜 みそ汁	7月24日 目玉焼き インゲンのなめ茸和え 梅干し みそ汁	7月25日 豆腐のひき肉包み 白菜の中華和え 納豆 みそ汁	7月26日 助宗タラの甘辛焼き ほうれん草の煮もの ねぎみそふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/7.3/6.8/15.8/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/8.1/1.9/16.0/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.2/9.5/10.0/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/6.2/6.0/9.6/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/8.5/9.1/9.6/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/9.9/14.7/9.7/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/10.6/6.0/10.6/1.5
昼食	サワラの生差煮 大根とさつま揚げの甘辛炒め オクラの和え物 みそ汁	夏の彩りちらし寿司 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 ワカメとトマトの中華和え すまし汁 	白金タラのカラフル焼き 花天とレンコンの煮物 フロッキーのゆずみそ和え みそ汁 	ハムカツ&千キンピカタ きんぴらごぼう キャベツと水菜の和え物 みそ汁	肉団子とかぶの煮物 しらす菜とあさりの炒め物 ナスのドレ和え みそ汁	鮭チャーハン 焼ギョーザ 千層菜の彩り和え 春雨スープ	かき揚げうどん 大根と竹輪の煮物 フロッキーと枝豆の和え物 フルーツ(みかん缶)
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/18.6/11.2/17.5/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/10.3/8.3/24.6/3.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/17.2/13.2/23.6/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/10.8/19.0/28.5/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.1/13.3/27.0/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/15.9/16.1/24.3/3.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 598/14.5/18.3/91.0/3.2
夕食	ハヤシライス コーンクリームシロツケ キャベツ&ハムのドレッシング和え フルーツミックス	アジの和風ノテー 小松菜とつみれの煮物 じゃが芋と人参のサラダ みそ汁	木の葉丼 つめもの 千層菜の和え物 お吸い物 白桃ゼリー	鶏肉と夏野菜の焼き浸し 竹輪とほうれん草の炒め物 マカロニサラダ みそ汁	ハガツオのたれがらめ 切干大根煮 カリフラワーのごま和え すまし汁	豚肉の冷しゃぶ さつま芋の甘煮 人参ときゅうりのさっぱりサラダ みそ汁	鶏肉の生差炒め かぼちゃのレーズン煮 キャベツのマヨ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/10.3/21.6/34.6/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/17.6/16.1/27.1/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.8/10.9/26.3/4.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/17.6/20.8/25.9/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/17.2/15.6/15.2/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.4/13.5/30.1/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/14.4/17.2/30.0/1.5
朝食	7月27日 野菜入り丸揚げ焼き なすのおかか和え 金山寺みそ みそ汁	7月28日 スクランブルエッグ 冬瓜の含め煮 のり佃煮 みそ汁	7月29日 じゃが芋とあさりの煮物 彩り焼き 花けずり みそ汁	7月30日 玉子焼き 菜の花の和え物 たいみそ みそ汁	7月31日 アジの漬け焼き かぼちゃの甘煮 たまご風味ソース みそ汁	 	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.0/7.4/14.8/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/8.0/8.2/10.8/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/8.1/2.5/18.9/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/8.9/7.4/12.5/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/8.8/10.5/18.9/1.7		
昼食	挽肉と野菜の中華炒め 高野豆腐の煮もの インゲンのサラダ 中華スープ	フリの煮付け ピーマンとツナの炒め煮 千層菜とハムの和え物 みそ汁	ためきそば 香味シューマイ カリフラワーの和え物 フルーツ(黄桃缶)	五穀ご飯 ホキのパター焼き 大根のおかか煮 白菜の出汁正油和え みそ汁	豚肉とキャベツのスタミナ煮 フロッキーとウインナーの炒め物 ほうれん草とバズリかけの和え物 みそ汁		
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/16.4/15.9/18.5/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/17.6/9.3/15.8/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 476/18.8/8.4/81.2/3.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/17.2/8.4/14.6/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/16.3/13.3/15.2/1.7		
夕食	白身フライ ジャーマンポテト 菜の花とコーンのサラダ みそ汁	鶏肉のレモン焼き キャベツの小海老炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	助宗タラの南部焼き 小松菜の煮物 インゲンとチースのさっぱり和え みそ汁	鶏肉のカレー炒め マカロニケチャップ ごぼうのサラダ みそ汁 	六子の釜めし風丼 つめもの ひじきとお豆のマヨ和え みそ汁 フルーツ(りんご缶)		
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/10.7/12.1/28.0/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/14.3/19.1/11.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/15.3/10.9/15.2/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/17.1/20.7/31.4/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.9/13.3/24.2/2.6		