

日	月	火	水	木	金	土						
<div><div><div>冷やし煮物 茄子・枝豆・トマトの 夏野菜でさっぱりと。</div><div>胡麻豆腐</div><div>穴子ちらし 穴子と色鮮やかな食材を 散りばめました</div><div>甘味</div><div>吸い物</div><div>天ぷら かき揚げ、海老、南瓜</div></div><div><div>七月七日 七夕御膳</div></div></div>			<div><div>お品書き</div><div>鰻重 天ぷら (茄子・南瓜・茗荷) 冬瓜の煮物 ジュンサイの酢の物 吸い物 マンゴー</div></div> <div><div>1月27日(土)</div><div>土用の丑の日</div><div>鰻御膳</div></div> <div>鰻には、ビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な栄養素が多く含まれており、夏バテ予防にはぴったりな食材です。</div>									
<div><div>懐かしのあの頃・・・ 1929年 昭和4年 現在90歳</div><div>【この年に生まれた有名人】 ・オードリー・ヘプバーン(女優) ・草間彌生(芸術家) 【流行した歌】 蒲田行進曲(川崎豊・曾我直子) 【出来事】 ・第1回モナコ・グランプリ開催</div><div>・初のターミナルデパート、 阪急百貨店が開店</div><div>・東京駅八重洲口が開設</div></div>							<div>1</div> <div></div> <div>味噌の風味が香ばしい焼き魚です</div> <div>朝食和</div> <div>さんまの梅煮 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え</div> <div>朝食洋</div> <div>温玉白菜スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン</div> <div>昼食</div> <div>麻婆豆腐 春雨中華サラダ オレンジ ご飯 スープ</div> <div>間</div> <div>チーズパウンドケーキ</div> <div>夕食</div> <div>かさご西京焼き 長芋の白煮 茄子のお浸し 赤飯 吸い物</div> <div>エネルギー: 1545 kcal 脂質: 34.9 g たんぱく質: 54.3 g 塩分: 8.6 g</div>	<div>2</div> <div></div> <div>豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました</div> <div>朝食和</div> <div>車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬</div> <div>朝食洋</div> <div>オムレツ サラダ 食パン スープ</div> <div>昼食</div> <div>ミルフィーユカツ もずく酢 マンゴー ご飯 味噌汁</div> <div>間</div> <div>水ようかん</div> <div>夕食</div> <div>鮭のけんちん蒸し 小松菜の辛子和え うぐいす豆 ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1570 kcal 脂質: 31.2 g たんぱく質: 60.2 g 塩分: 8.4 g</div>	<div>3</div> <div></div> <div>ご飯に合う甘辛いタレで作りました</div> <div>朝食和</div> <div>赤魚みぞれ煮 がんもの含め煮 味付海苔</div> <div>朝食洋</div> <div>ポークビーンズ サラダ 黄桃缶 食パン</div> <div>昼食</div> <div>親子丼 キャベツのお浸し ブロッコリーの白和え 味噌汁</div> <div>間</div> <div>黒棒</div> <div>夕食</div> <div>あじのムニエル ほうれん草の胡麻和え 卵の花 ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1568 kcal 脂質: 34.6 g たんぱく質: 65.7 g 塩分: 9.4 g</div>	<div>4</div> <div></div> <div>和風だしのよく効いたスープです</div> <div>朝食和</div> <div>つくねの照り焼き 昆布巻 ほうれん草の和え物</div> <div>朝食洋</div> <div>野菜オムレツ サラダ 食パン スープ</div> <div>昼食</div> <div>醤油ラーメン バンバンジーサラダ そら豆としめじ炒め バナナ</div> <div>間</div> <div>バーモクーヘン</div> <div>夕食</div> <div>白身魚と野菜の甘酢あん 豆腐のふわふわ蒸し たくあん ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1538 kcal 脂質: 38.4 g たんぱく質: 56.3 g 塩分: 10.2 g</div>	<div>5</div> <div></div> <div>3種のサンドイッチとナゲットのセットです</div> <div>朝食和</div> <div>あじの干物 納豆 南瓜煮</div> <div>朝食洋</div> <div>じゃがいもポタージュ サラダ 洋梨缶 パン2種</div> <div>昼食</div> <div>サンドイッチ サラダ メロン スープ</div> <div>間</div> <div>人形焼</div> <div>夕食</div> <div>メバルの煮付け れんこんと昆布の煮物 白菜の梅和え ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1553 kcal 脂質: 45.0 g たんぱく質: 66.8 g 塩分: 8.6 g</div>	<div>6</div> <div></div> <div>さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です</div> <div>朝食和</div> <div>玉子焼き カリフラワーの甘酢漬 しば漬</div> <div>朝食洋</div> <div>目玉焼き ソーセージ 食パン スープ</div> <div>昼食</div> <div>八宝菜 もやしとハムの中華サラダ パイナップル ご飯 スープ</div> <div>間</div> <div>みたらし白玉</div> <div>夕食</div> <div>さばの塩焼き インゲンの白和え 金時豆 ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1648 kcal 脂質: 47.9 g たんぱく質: 59.8 g 塩分: 8.4 g</div>
<div>7</div> <div></div> <div>彩り鮮やかな和食膳です</div> <div>朝食和</div> <div>ウインナーポテト ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう</div> <div>朝食洋</div> <div>ウインナーポテト ナゲット 白菜のミルク煮 食パン スープ</div> <div>昼食</div> <div>【行事食】 七夕御膳</div> <div>間</div> <div>レモンゼリー</div> <div>夕食</div> <div>鶏の照り焼き 春雨の酢の物 白菜漬 ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1687 kcal 脂質: 40.6 g たんぱく質: 53.8 g 塩分: 9.8 g</div>	<div>8</div> <div></div> <div>柚子の香りが上品な一品です</div> <div>朝食和</div> <div>さんまの蒲焼 梅干 冬瓜のあんかけ</div> <div>朝食洋</div> <div>スクランブルエッグ ミートボール 食パン ポタージュ</div> <div>昼食</div> <div>ビーフカレー コールスロー 豆乳バナナジュース スープ</div> <div>間</div> <div>黒ごまプリン</div> <div>夕食</div> <div>赤魚はぶて焼き浸し ビーマンの炒め煮 かぼちゃの煮物 ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1565 kcal 脂質: 31.9 g たんぱく質: 62.6 g 塩分: 9.8 g</div>	<div>9</div> <div></div> <div>ふっくらジューシーに揚げた手作りから揚げ</div> <div>朝食和</div> <div>肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬</div> <div>朝食洋</div> <div>ポトフ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン</div> <div>昼食</div> <div>鶏唐揚げ なす利休煮 すいか ご飯 味噌汁</div> <div>間</div> <div>黒糖饅頭とおかき</div> <div>夕食</div> <div>銀だらの煮付け ちくわと昆布の煮物 汲み上げ湯葉 ご飯 れんこんのすり流し汁</div> <div>エネルギー: 1540 kcal 脂質: 32.5 g たんぱく質: 53.9 g 塩分: 8.4 g</div>	<div>10</div> <div></div> <div>厨房スタッフの手作りロールケーキです</div> <div>朝食和</div> <div>あじの塩焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮</div> <div>朝食洋</div> <div>オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ</div> <div>昼食</div> <div>回鍋肉 人参ナムル キウイ ご飯 スープ</div> <div>間</div> <div>バナナのロールケーキ</div> <div>夕食</div> <div>はらこ飯 わかめときゅうりの酢の物 茶碗蒸し 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1611 kcal 脂質: 44.2 g たんぱく質: 58.8 g 塩分: 7.8 g</div>	<div>11</div> <div></div> <div>暑い夏にさっぱりと召し上がれます</div> <div>朝食和</div> <div>はんぺん玉子とじ がんもの含め煮 つぼ漬</div> <div>朝食洋</div> <div>ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ</div> <div>昼食</div> <div>冷やし中華 海老とブロッコリーのナッツサラダ しゅうまい パイナップル</div> <div>間</div> <div>南瓜ババロア</div> <div>夕食</div> <div>さわらの南蛮煮 豆腐サラダ 田楽味噌大根煮 ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1596 kcal 脂質: 47.2 g たんぱく質: 62.8 g 塩分: 9.3 g</div>	<div>12</div> <div></div> <div>牛肉の旨みがたっぷり、ジューシー！</div> <div>朝食和</div> <div>赤魚の西京焼き 油揚げとぜんまい煮 納豆</div> <div>朝食洋</div> <div>クラムチャウダー かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種</div> <div>昼食</div> <div>和風ハンバーグ キャベツの胡麻和え なら漬 ご飯 味噌汁</div> <div>間</div> <div>バナラアイス</div> <div>夕食</div> <div>巻き寿司 鶏肉とれんこんの煮物 白菜のお浸し 豚汁</div> <div>エネルギー: 1562 kcal 脂質: 43.2 g たんぱく質: 57.8 g 塩分: 10.7 g</div>	<div>13</div> <div></div> <div>しっかりと味が染みこんだ家庭の味</div> <div>朝食和</div> <div>玉子焼き しば漬 きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮</div> <div>朝食洋</div> <div>目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ</div> <div>昼食</div> <div>天丼 小松菜かつおぶし マンゴー 赤だし味噌汁</div> <div>間</div> <div>アセロラゼリー</div> <div>夕食</div> <div>肉じゃが 湯葉の酢の物 しらす紅梅煮 ご飯 いわしのつみれ汁</div> <div>エネルギー: 1684 kcal 脂質: 46.5 g たんぱく質: 54.2 g 塩分: 9.1 g</div>						

日		月		火		水		木		金		土	
14		15		16		17		18		19		20	
やわらかく、しっとりとしたカレーです		野菜がたっぷり摂れるグラタンです		定食屋さんのランチをイメージしました		イギリスの伝統的な家庭料理です		トマトの旨みがぎゅっと詰まった、夏の味わい		いちご・抹茶・メロンからお選びいただけます		ボリューム満点！豚ロースのステーキです	
朝食和 ウインナーポテト 鮭そぼろ 白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮		朝食和 鮭の塩焼き ふりかけ 白花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮		朝食和 はんぺんの煮物 つぼ漬 さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物		朝食和 さんまの蒲焼き 添え野菜 味付海苔		朝食和 温玉そぼろ 里芋の含め煮 しば漬		朝食和 赤魚の塩焼き さつま芋甘煮 納豆 ほうれん草の和え物		朝食和 目玉焼き 大根のそぼろ煮 梅干	
朝食洋 ウインナーポテト ミートボール 白菜のミルク煮 食パン スープ		朝食洋 野菜オムレツ マカロニサラダ 食パン ポタージュ		朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 タラモサラダ 焼きたてハムマヨパン		朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ クリームパスタ 食パン スープ		朝食洋 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ		朝食洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種		朝食洋 目玉焼き ミートボール 食パン スープ	
昼食 豚の生姜焼き 炒り豆腐 オレンジ ご飯 味噌汁		昼食 野菜ミートグラタン サラダ プルーンヨーグルト パン スープ		昼食 アジフライとコロッケ インゲンの胡麻和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁		昼食 鯛の塩焼き ゴーヤチャンプル ほうれん草とカニの浸し ご飯 味噌汁		昼食 そうめん かき揚げ 卵の花 バナナ		昼食 鶏の味噌焼き チンゲン菜のおかか きゅうりぬか漬 ご飯 吸い物		昼食 いわしのみぞれ煮 高野豆腐 カリフラワーの柚子胡椒 発芽玄米ご飯 味噌汁	
間 蒸しパン		間 かすてら饅頭 黒豆茶		間 マンゴープリン		間 わらび餅		間 トマトゼリー		間 かき氷		間 白桃ゼリー	
夕食 カレーの照り焼き もやしと水菜の梅和え 筑前煮 ご飯 味噌汁		夕食 サバの味噌煮 白菜の辛子和え イカと里芋の煮物 ご飯 吸い物		夕食 豚角煮 わかめと大根とホッキ貝の酢の物 冷奴 ご飯 味噌汁		夕食 ミートローフ 玉ネギのマリネ 洋梨缶 とうもろこしご飯 スープ		夕食 豚ヒレ肉のピカタ ブロッコリーの胡麻和え 黒豆 ご飯 味噌汁		夕食 あじの煮付け れんこんと昆布の煮物 彩なます ご飯 味噌汁		夕食 トンテキ 大豆の五目煮 マンゴー ご飯 味噌汁	
エネルギー: 1617 kcal 脂質: 44.8 g たんぱく質: 56.4 g 塩分: 7.9 g		エネルギー: 1588 kcal 脂質: 47.3 g たんぱく質: 57.5 g 塩分: 8.3 g		エネルギー: 1601 kcal 脂質: 38.5 g たんぱく質: 53.0 g 塩分: 9.1 g		エネルギー: 1670 kcal 脂質: 41.2 g たんぱく質: 65.0 g 塩分: 7.9 g		エネルギー: 1622 kcal 脂質: 39.3 g たんぱく質: 60.0 g 塩分: 9.4 g		エネルギー: 1551 kcal 脂質: 29.0 g たんぱく質: 63.4 g 塩分: 7.6 g		エネルギー: 1623 kcal 脂質: 46.7 g たんぱく質: 63.4 g 塩分: 8.0 g	
21		22		23		24		25		26		27	
焼いた味噌が芳ばしい一品です		軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました		旬の米なすに赤味噌のたれをかけました		チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎		竜田揚げに甘辛いソースがよく合います		夏が旬の野菜を優しい味付けで炊きました		土用の丑の日はスタミナ満点のうな重です！	
朝食和 ブリの照り焼き 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根		朝食和 さんまの梅煮 冬瓜のあんかけ おくらの胡麻和え		朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬		朝食和 赤魚みぞれ煮 がんもの含め煮 味付海苔		朝食和 つくねの照り焼き 昆布巻 ほうれん草の和え物		朝食和 あじの干物 納豆 南瓜煮		朝食和 玉子焼き カリフラワーの甘酢漬 しば漬	
朝食洋 白身魚のクリームソース さつま芋煮 食パン スープ		朝食洋 温玉白菜スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン		朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ		朝食洋 ポークビーンズ サラダ 黄桃缶 食パン		朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン スープ		朝食洋 じゃがいもポタージュ サラダ 洋梨缶 パン2種		朝食洋 目玉焼き ソーセージ 食パン スープ	
昼食 鶏の黒胡椒焼き キャベツのお浸し パイナップル ご飯 味噌汁		昼食 牛肉野菜炒め ひじきの煮物 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁		昼食 金目鯛の煮付け 小松菜と湯葉の煮浸し パナナ ご飯 味噌汁		昼食 オムライス 100gサラダ メロン スープ		昼食 ナポリタン コールスロー りんご人参ジュース スープ		昼食 がんも夏野菜炊き合わせ レバーの甘辛煮 さつま芋甘煮 ご飯 味噌汁		昼食 【行事食】 鰻御膳	
間 チョコチップバタークッキー ココア		間 酒饅頭		間 エクレア		間 豆乳プリン		間 カステラ		間 ところてん		間 オレンジシャーベット	
夕食 鮭の西京焼き ごぼうと豚の旨煮 うぐいす豆 ご飯 吸い物		夕食 ちらし寿司 かぼちゃ煮物 インゲンの白和え 味噌汁		夕食 米なすのそぼろあん にしん甘酢漬 金時豆 ご飯 れんこんのすり流し汁		夕食 あじの塩焼き 牛肉の煮物 海老ときゅうりのからし酢みそ ご飯 味噌汁		夕食 さわらの竜田甘辛ソース 胡麻豆腐 オクラのお浸し ご飯 味噌汁		夕食 豚の味噌漬け焼き ほうれん草の胡麻和え べったら漬 ご飯 吸い物		夕食 じゃが芋と鶏肉の煮物 キャベツの梅和え 玉子どうふ ご飯 味噌汁	
エネルギー: 1575 kcal 脂質: 32.8 g たんぱく質: 68.2 g 塩分: 7.4 g		エネルギー: 1600 kcal 脂質: 32.3 g たんぱく質: 59.0 g 塩分: 8.4 g		エネルギー: 1575 kcal 脂質: 38.5 g たんぱく質: 53.4 g 塩分: 7.3 g		エネルギー: 1616 kcal 脂質: 42.2 g たんぱく質: 57.9 g 塩分: 9.1 g		エネルギー: 1588 kcal 脂質: 45.4 g たんぱく質: 59.9 g 塩分: 8.2 g		エネルギー: 1582 kcal 脂質: 39.6 g たんぱく質: 63.9 g 塩分: 8.3 g		エネルギー: 1650 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 60.7 g 塩分: 9.8 g	
28		29		30		31		<div>SOMPO ケアは認知症ケアの パイオニアになることを 目指しています。</div> <div><p>SOMPOの 胡麻和えは 亜麻仁入り！</p><p>亜麻仁に含まれるα-リノレン酸は、脳や神経組織を健康に保つ効果が期待されています。</p><p>オータスくん SOMPOケア認知症応援プロジェクト 「Orange+ (プラス)」キャラクター</p></div>					
甘酢が効いているさっぱりとした味付けです		タイムという香草で香りよく焼き上げました		辛さを控えた食べやすい仕上がり		ご家庭の味をイメージしました							
朝食和 ウインナーポテト ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう		朝食和 さんまの蒲焼 梅干 冬瓜のあんかけ		朝食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬		朝食和 あじの塩焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮							
朝食洋 ウインナーポテト ナゲット 白菜のミルク煮 フレンチトースト スープ		朝食洋 スクランブルエッグ ミートボール 食パン ポタージュ		朝食洋 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてハムマヨパン		朝食洋 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ							
昼食 カニ玉 餃子 キウイ ご飯 スープ		昼食 【お肉の日】 ローストチキン香草レモン サラダ パナナ パン スープ		昼食 海老チリ 春雨中華サラダ すいか ご飯 スープ		昼食 ポークカレー 夏野菜のマリネ パイナップル スープ							
間 コーヒーゼリー		間 最中		間 米こうじ甘酒とおかき		間 プリン							
夕食 牛肉炒め 五目とうふ もやしとハムのお浸し ご飯 味噌汁		夕食 鮭の塩焼き なすの利休煮 モロヘイヤの辛子和え ご飯 味噌汁		夕食 牛肉とごぼうの柳川 湯葉の酢の物 しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁		夕食 カレーの煮付け 長芋の白煮 昆布巻 ご飯 味噌汁							
エネルギー: 1662 kcal 脂質: 45.3 g たんぱく質: 53.4 g 塩分: 9.4 g		エネルギー: 1535 kcal 脂質: 42.8 g たんぱく質: 67.3 g 塩分: 8.3 g		エネルギー: 1616 kcal 脂質: 40.5 g たんぱく質: 53.4 g 塩分: 9.4 g		エネルギー: 1652 kcal 脂質: 43.8 g たんぱく質: 54.1 g 塩分: 8.8 g							

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
※当社のご飯は、国産米・コシヒカリを使用しています。

2019年 7月 献立予定表

🎵 今月のお楽しみメニュー