



# 2023年7月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	
日にち	7月31日	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお 青梗菜の中華煮 みそ汁 バナナ	
 <b>昼食</b> 	ご飯 ★麻婆茄子 または ★白身魚のチーズ焼き キャベツの胡麻和え 中華スープ	
<b>間食</b>	カステラ饅頭 牛乳	
<b>夕食</b> 	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1309
	タンパク質(g)	54.3
	脂質(g)	35.2
	塩分(g)	7.4

## 甘酒

近年、「飲む点滴」とメディアで取り上げられている「甘酒」。  
 冬の温かい飲み物のイメージがありますが、  
 俳句の世界では、夏の季語とされています。  
 江戸時代、夏になると行商人が甘酒を売り歩いたそうです。  
 甘酒には、夏バテ予防に必要な「ビタミンB群」などが豊富に含まれます。  
 栄養豊富な飲み物ですが、飲み過ぎは肥満のリスクとなります。一日にコップ一杯が目安です。  
 子どもから大人まで楽しめる甘酒。  
 上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



土	日
1	2
ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 フルーツカクテル	焼きたてパン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
ご飯 ★ポークビーンズ または ★白身魚のバター醤油焼き 白菜のコンソメ煮 パンプキンスープ	ご飯 バンバンジー 青梗菜の湯葉和え すまし汁
マドレーヌ 牛乳	いちごプリン
ご飯 深川風卵とじ 大根サラダ みそ汁	ご飯 たら山の山椒焼き ほうれん草と厚あげの煮浸し みそ汁
1466	1330
51	62.3
34.7	34.6
7.1	6.7

# 2023年7月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭



※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		3	4	5	6	7	8	9
朝食 		ご飯 たいみそ 白菜のツナ煮 みそ汁 バナナ	菜飯 <small>ほうれん草のカニカマサラダ</small> みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 炒り豆腐 みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ オムレツ みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 野菜のトマト煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 ふりかけ しろなとあさりの中華煮 みそ汁 フルーツカクテル	菓子パン マンゴー缶 牛乳 
	昼食	こだわりメニュー 押しずしの盛り合わせ 大根の煮物 みそ汁 フルーツ	ご飯 ★麻婆豆腐 または ★白身魚の甘酢あんかけ 焼売 中華スープ	ご飯 ★豚肉の和風炒め または ★たらひの胡麻味噌焼き 菜の花の胡桃和え すまし汁	ご飯 ★チンジャオロース または ★エビチリ 白菜の中華サラダ 中華スープ	七夕メニュー 枝豆ご飯 七夕そうめん 焼きナス スイカ 	ご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★しいらの香味焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	外食メニュー <small>たいめいけん特製ハヤシライス</small> 豆サラダ ヨーグルト
間食	吹雪饅頭 牛乳	今川焼き 牛乳	誕生日会  牛乳	カスタードケーキ 牛乳	七夕羊羹 牛乳	どら焼き 牛乳	ビタミンゼリー	
夕食 	ご飯 鶏の胡麻焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 牛肉のオイスター炒め 青梗菜の辛子和え 中華スープ	ご飯 さば塩焼き 冬瓜の昆布煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜のお浸し みそ汁	ご飯 白身魚のマヨ焼き キャベツのツナ炒め コンソメスープ	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 白菜の浅漬け みそ汁	うなぎご飯 オクラの和え物 すまし汁 抹茶ムース	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1462	1491	1424	1502	1537	1471	1601
	タンパク質(g)	59	61.1	61	50.3	52.9	57.4	49.8
	脂質(g)	35.5	36.2	32.5	37.1	29.1	29.3	44.6
	塩分(g)	7.3	7.3	7	6.6	7.4	7.4	6.2

# 2023年7月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		10	11	12	13	14	15	16
 朝食	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
	梅びしお 青梗菜の中華サラダ みそ汁 バナナ	のり佃煮 冬瓜のくず煮 みそ汁 洋梨缶	ジャーマンポテト みそ汁 みかん缶	梅びしお ほうれん草のツナサラダ みそ汁 白桃缶	たいみそ スパゲティサラダ みそ汁 黄桃缶	ふりかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	豆サラダ りんご缶 牛乳	
昼食	ご飯 ★鶏肉の青シソ風味焼き または ★たらのカレーマヨ焼き 揚げ茄子のおろしあんかけ コンソメスープ	暑さに勝つ！メニュー カツ丼 キャバツのゆかり和え みそ汁 フルーツ	ご飯 ★牛肉のスタミナ炒め または ★あじの胡麻醤油煮 もずくの酢の物 みそ汁	ご飯 ★親子煮 または ★たらのけんちん焼き キャバツのオイスターソース炒め すまし汁	ご飯 創立記念日メニュー 赤飯  さわらのサラダ焼き 白菜の柚子和え すまし汁	夏定番メニュー ゆかりご飯 冷やし中華 なすのおかか煮 フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根サラダ みそ汁	
	間食	黒糖饅頭 牛乳	フルーチェ 牛乳 	3Fかき氷4Fバラエティ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	紅白饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳	マンゴープリン
夕食 	菜飯 千草焼き レバーの炒め煮 みそ汁	ご飯  鶏肉のはちみつレモン焼き ほうれん草の酢味噌和え すまし汁	ご飯 白身魚の香味焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 豚の生姜焼き さつま芋のレモン煮 みそ汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 小松菜の煮浸し 中華スープ	ご飯 海老と卵の炒め物 高野の煮物 すまし汁	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1457 55.4 33.6 8.3	1445 54.4 27.7 7.7	1411 58.7 33.4 7.2	1533 54.5 36.4 6.4	1666 65.5 41.1 6.3	1554 47.9 35.8 8

# 2023年7月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭




※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	17	18	19	20	21	22	23	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ ほうれん草の煮浸し みそ汁 バナナ	わかめご飯 野菜ソテー みそ汁 洋梨缶	ご飯 梅びしお 小松菜のスープ煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 ふりかけ ひじき煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお 春雨サラダ みそ汁 フルーツカクテル	菓子パン りんご缶 牛乳 	
	<b>昼食</b>	夏だ！海だ！カレーだ！メニュー ひき肉と夏野菜のカレー 菜の花のわさび和え 福神漬け  フルーツ 	ご飯 ★鶏肉のおろしソース または ★あじのコーンマヨ焼き ピーマンの炒め煮 コンソメスープ	ご飯 ★豚肉の五目炒め または ★丸ルサの辛みそ焼き 里芋のごった煮 みそ汁	東京都メニュー 深川飯 ちゃんこ風煮物 大根の甘酢和え 赤だし フルーツ 	ご飯 ★肉じゃが または ★さばの梅煮 青梗菜の辛子和え すまし汁	ご飯 ★豚肉と夏野菜のスパイシーソテー または ★あじの南蛮焼き 外タレ添え 玉子豆腐 中華スープ	外食メニュー 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁
<b>間食</b>	おはぎ 牛乳	すいかゼリー 牛乳 	3Fバラエティ4Fかき氷 牛乳	アイスクリーム 牛乳	味噌饅頭 牛乳	たこ焼き 牛乳	たい焼き 	
	<b>夕食</b> 	ご飯 赤魚の鳴門煮 白菜の浅漬け すまし汁	ご飯  すき焼き風 青梗菜のなめたけ和え みそ汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 白菜の胡麻和え すまし汁	ご飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯 エビマヨ 白菜の中華サラダ 中華スープ	ご飯 ロールキャバツの和風煮 ほうれん草のツナ炒め ポタージュスープ	紅鮭ごはん 青梗菜の煮浸し すまし汁 フルーツ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1483	1440	1313	1554	1438	1485	1649
	タンパク質(g)	53	51.1	55.4	55.6	49.5	50.7	60.9
	脂質(g)	32.9	32.6	25.5	41.8	38.9	37.5	53.3
	塩分(g)	6.7	7.4	7.7	7.5	7	9.5	6.4

# 2023年7月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	24	25	26	27	28	29	30	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ キャベツのお浸し みそ汁 バナナ	菜飯 かぶの煮物 みそ汁 洋梨缶	ご飯 梅びしお 小松菜の煮浸し みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ オムレツ みそ汁 バナナ	ご飯 梅びしお ポテトサラダ みそ汁 洋梨缶	ご飯 ふりかけ キャベツのツナソテー みそ汁 フルーツカクテル	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳	
	<b>昼食</b>	ご飯 ★豚肉の他人煮 または ★銀だらの磯風味焼き 冷奴 のっぺい汁	ご飯 ★牛肉の和風炒め または ★さばのレモン焼き ツナポテト すまし汁	お祭りメニュー 焼きそばプレート (唐揚げ・フランクフルト たこ焼き/ポテト) チョコバナナ (夕食後アイスクリーム)	ご飯 ★鶏肉の和風ソース または ★さわらの木の芽焼き 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 ★ハンバーグ デミソース または ★マルサのムニエル 菜の花のドレ和え コンソメスープ	<b>土用の丑の日</b> 散らし寿司 オクラの梅和え すまし汁 フルーツ 	ご飯 鶏肉のオイマヨ焼き (冷)冬瓜のくず煮 コンソメスープ
<b>間食</b>	桃饅頭 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	蒸しパン 牛乳	いちごケーキ 牛乳	スイスロール 牛乳	酒饅頭 牛乳	ドームケーキ	
<b>夕食</b> 	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の青シソ風味和え みそ汁	ご飯 鶏肉のトマトソース わかめサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の野菜炒め ゴボウサラダ すまし汁	ご飯 和風卵焼き ひじきの煮物 すまし汁	ご飯 鶏肉の照り煮 ほうれん草のマヨ和え みそ汁	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のツナ和え すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1468	1446	1526	1517	1436	1314	1411
	タンパク質(g)	58	57.8	51.6	57.4	53.8	58.2	56.1
	脂質(g)	34	32	38.1	39.7	32	28.1	35.4
	塩分(g)	6.6	6.7	7.7	6.4	6.5	8.3	7.4