


2020年 7月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(1日～4日)

* 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。

			1 水	2 木	3 金	4 土
朝食	<p>【夏の隠れ脱水に注意】</p> <p>湿度が高い梅雨の時期は、自分の脱水傾向に気づかない人が多いです。体のサインを見逃さず「かくれ脱水」や熱中症を防ぎましょう。</p>		<p>ご飯 のり佃煮 ほうれん草のサラダ みそ汁 みかん缶</p>	<p>ご飯 ふりかけ(かつお) 加777-の中華炒め みそ汁 白桃缶</p>	<p>ご飯 うめびしお 炒り豆腐 みそ汁 黄桃缶</p>	<p>ご飯 ふりかけ(たらこ) ピーマンのソテー みそ汁 フルーツカクテル</p>
昼食	<p>かくれ脱水とは脱水症の一手手前で身体に必要な水分が減っている状態。そこに暑さが加わると熱中症になります。</p> <p>コロナの影響で外出自粛していた方が多いのではないのでしょうか。いつもなら身体を暑さにならしていく時期に家にこもっていたから汗をかいて体温を調節する機能がなままっていることがあります。また、活動量の低下で筋肉量も減り脱水傾向になります。マスクを常時つけていることにより口元が湿るのでのどが渴きにくくなることもあり、今年はかくれ脱水に注意が必要です。</p>		<p>ご飯 ★豚肉の炒め物 または ★あじの照り焼き なすのトロみ煮 赤だし 漬物</p>	<p>ご飯 ★鶏のさっぱり煮 または ★魚(鯖)の塩焼き キャベツのわさび和え すまし汁</p>	<p>ご飯 ★鶏肉の和カツス または ★魚(メバル)のマスタード焼き 小松菜の和炒め コンソメスープ</p>	<p>ご飯 ★ポークビーンズ または ★魚(メバル)のバター醤油焼き 白菜のコンソメ煮 コーンスープ、漬物</p>
間食	<p>定期的に水分補給をすることを心がけると同時に食事も三食しっかりとするようにしましょう。水ばかり飲むのも体に良くありません。</p>			<p>カップケーキ 牛乳</p>	<p>ずんだどら焼き 牛乳</p>	<p>マドレーヌ 牛乳</p>
夕食	<p>水分と食事をバランス良くとることが大切です。</p> <p>水分は1日1.2～1.5リットルを目安に6～8回に分けて飲むようにしましょう。</p>		<p>ご飯 魚(さば)の煮つけ だしのせ冷奴 すまし汁</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト パンプキンスープ</p>	<p>ご飯 焼き魚(あじ)のおろしポン酢かけ 炊き合わせ、みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉のオムレツ炒め 青梗菜の辛子和え 中華スープ</p>
一日あたり			<p>エネルギー 1545 kcal たんぱく質 58.9 g</p>	<p>エネルギー 1539 kcal たんぱく質 55.2 g</p>	<p>エネルギー 1810 kcal たんぱく質 64 g</p>	<p>エネルギー 1600 kcal たんぱく質 51.1 g</p>

			脂質 41.5 g		脂質 48.3 g	脂質 44.8 g
			塩分 8.9 g		塩分 8.9 g	塩分 6.8 g



2020年 7月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(5日 ~ 11日)

* 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。

	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝食	焼きたてパン ポテトサラダ マンゴー缶	ご飯 たいみそ 白菜の煮びたし みそ汁 バナナ	梅シソご飯 ほうれん草のサラダ みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜のサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ えんどうのサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお トマト煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ(さけ) 白菜の中華煮 みそ汁 フルーツカクテル
昼食	ご飯 バンバンジー 湯葉和え すまし汁	ご飯 ★鶏の大葉焼き または ★魚(鮭)のレモン焼き うの花 すまし汁	七夕メニュー 枝豆ご飯 七夕そうめん 焼きナス フルーツ	鹿児島県メニュー さつますもじ きいこん 呉汁 マンゴーヨーグルト ムース	ご飯 ★照り焼きハンバーグ または ★魚(ナガメハル)のごま醤油煮 菜の花のくるみ和え すまし汁	ひき肉と夏野菜のカレー 野菜コロッケ チキンカツ かぼちゃ-サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 ★豚肉の生姜ソースかけ または ★魚(あじ)の香味焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁
間食	水饅頭	吹雪饅頭 牛乳	ワッフル 牛乳	クレープ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ドームケーキ 牛乳	すいかゼリー 牛乳
	ご飯 魚(赤魚)の香り焼き ほうれん草とあげの煮物、みそ汁	ご飯 深川風 大根サラダ 赤だし	ご飯 肉団子の甘酢煮 しゅうまい 中華スープ	ご飯 さばの塩焼き かぼちゃのゆかり和え すまし汁	ご飯 鶏肉の蒲焼き 青梗菜のお浸し みそ汁	ご飯 魚(たら)の味噌マヨ焼き、キャベツの炒め物 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 冬瓜の昆布煮 みそ汁
一日あた	エネルギー 1385 kcal たんぱく質 56.1 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 58.2 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 49.3 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 58.9 g	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 57 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 53.3 g

	脂質 34.4 g	脂質 25.9 g	脂質 28.2 g	脂質 40.6 g	脂質 28.6 g	脂質 29.5 g	脂質 27.5 g
り	塩分 5.9 g	塩分 6.6 g	塩分 9.4 g	塩分 8.4 g	塩分 6.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g

2020年 7月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(12日 ~ 18日 土)

* 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。

	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝食	菓子パン フルーツ 牛乳 	ご飯 うめびしお スパゲティサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 炒り豆腐 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 さつまいも(レン)煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお ほうれん草のソテー みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 中華和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ(かつお) 冬瓜のくず煮 みそ汁 フルーツカクテル
昼食	ご飯 魚(たら)の磯部揚げ 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	ハヤシライス ほうれん草のサラダ りんごのコンポート 	創立記念日 赤飯 ★鶏肉の漬け焼き または ★ぶりの蒲焼 青梗菜のピ-ナツ和え すまし汁	ご飯 ★青椒肉絲 または ★麻婆豆腐 ほうれん草の和風 和え 中華スープ	ご飯 ★鶏肉の磯部焼き または ★魚(さば)のカレー 風味焼き 揚げ茄子のおろしポ ン酢、みそ汁	ご飯 ★えびのチリソース または ★魚(ハサ)のオイコ焼 き さつまいもの(レン)煮 中華スープ	ご飯 フライ盛り合わせ ・野菜コロッケ ・白身魚フライ ・おオリング 卵豆腐 みそ汁、漬物
間食	焼きドーナツ	黒糖饅頭 牛乳	紅白饅頭 牛乳	梅ようかん 牛乳	バラエティ 牛乳	ババロア 牛乳	味噌饅頭 牛乳
夕食	ご飯 豚肉のつけ焼き しぎ茄子 すまし汁	ご飯 卵と野菜の炒め物 炊き合わせ みそ汁	ご飯 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 赤だし	ご飯 鶏肉のはちみつレ モン焼き 酢味噌和え のっぺい汁	わかめご飯 千草焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 魚(メル-サ)のチーズ 焼き ほうれん草のソテー ポタージュスープ	ご飯 回鍋肉 小松菜の煮びたし 中華スープ
一日	エネルギー 1640 kcal	エネルギー 1805 kcal	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1556	エネルギー 1441 kcal	エネルギー 1476 kcal	エネルギー 1627 kcal

あた				kcal				
り	たんぱく質 59.8 g	たんぱく質 49.8 g	たんぱく質 63.5 g	たんぱく質 52.8 g	たんぱく質 57.8 g	たんぱく質 53.6 g	たんぱく質 47.3 g	
	脂質 45.2 g	脂質 53 g	脂質 27.4 g	脂質 28.2 g	脂質 32.3 g	脂質 25.5 g	脂質 40.8 g	
	塩分 6 g	塩分 8.1 g	塩分 7.9 g			塩分 7.1 g	塩分 8.9 g	



2020年 7月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(19日 ~ 25日)

* 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

	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
朝食	焼きたてパン ぜんまい煮 フルーツ	ご飯 たいみそ 白菜の和え物 みそ汁 バナナ	梅シソご飯 マカロニサラダ みそ汁 洋梨缶	ご飯 うめびしお スープ煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ(たらこ) トマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 のり佃煮 スクランブルエッグ みそ汁 黄桃缶	ご飯 うめびしお 春雨サラダ みそ汁 フルーツカクテル
昼食	ご飯 筑前煮 菜の花の磯和え すまし汁	ご飯 ★牛肉の炒め物 または ★魚(あじ)の唐揚げ オクラの梅和え みそ汁、フルーツ	土用の丑の日 うなぎの押し寿司 冬瓜のくず煮 赤だし フルーツ	ご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★幽庵焼き(さわら) 冷奴 みそ汁 漬物	ご飯 ★鶏肉の刈刈焼き または ★魚(ハサ)の和風ムニエル 菜の花の和え物 コンソメスープ	ご飯 かきあげ キャベツの青シソ和え すまし汁 漬物	ご飯 ★カレー風味肉じゃが または ★魚(さば)の梅煮 青梗菜のソテー みそ汁
間食	どら焼き	エクレア 牛乳	パンケーキ 牛乳	水ようかん グリーンティ	カットケーキ 牛乳	シュークリーム 牛乳	チョコ饅頭 牛乳
夕食	ご飯 ロールキャベツの和風煮 青梗菜の炒め物 コンソメスープ	ご飯 魚(メヌケ)の煮つけ 白菜の辛子和え すまし汁	ご飯 すきやき風煮 菜の花のお浸し みそ汁	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 あじの生姜煮 キャベツの浅漬け すまし汁	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 お好み焼き 冷奴 味噌汁

一日あたり	エネルギー 1311 kcal	エネルギー 1456 kcal	エネルギー 1718 kcal	エネルギー 1370 kcal	エネルギー 1328 kcal	エネルギー 1341 kcal	エネルギー 1646 kcal
	たんぱく質 40.2 g	たんぱく質 50.2 g	たんぱく質 58.5 g	たんぱく質 49.1 g	たんぱく質 55.1 g	たんぱく質 45.8 g	たんぱく質 47.2 g
	脂質 18.7 g	脂質 41.4 g	脂質 63.2 g	脂質 33.6 g	脂質 30 g	脂質 35.6 g	脂質 48.2 g
	塩分 6.1 g	塩分 6.4 g	塩分 8.1 g	塩分 7 g	塩分 6.7 g	塩分 5.2 g	塩分 6.5 g

2020年 7月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(26日 ~ 31日 金)

* 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。

	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	
朝食	菓子パン フルーツ 牛乳 	ご飯 たいみそ 卵の花 みそ汁 バナナ	菜飯 青梗菜の和風和え みそ汁 洋梨缶	ご飯 うめびしお ツナポテト みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ さつまいもサラダ みそ汁 バナナ	ご飯 うめびしお オムレツ みそ汁 洋梨缶	
昼食	ご飯 とんかつ 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 冷やし中華そば 春菊の白和え フルーツ 	ご飯 ★他人煮(牛) または ★揚げ魚(シラ)のゆ ず南蛮 切干大根の炒り煮 のっぺい汁	★親子丼 または ★牛丼 ナムル 赤だし フルーツ	レモン風味の鮭ちらし 茶碗蒸し すまし汁 果物 	東京都メニュー 深川飯 ちゃんこ風煮 赤だし フルーツ	
間食	たい焼き	桃饅頭 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳	スイスロール 牛乳	
夕食	ご飯 鶏肉のトマトソース	ご飯 豚肉の炒め物	ご飯 魚(メバル)のなると	ご飯 魚の塩こうじ	ご飯 豚肉の漬け焼き	ご飯 和風卵焼き	

	わかめサラダ コンソメスープ	マカロニサラダ 中華スープ	煮 青梗菜の和え物 みそ汁	卵豆腐 みそ汁	白菜の梅肉和え すまし汁	ひじきの煮物 中華スープ	
一日	エネルギー 1517 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1423 kcal	エネルギー 1488 kcal	エネルギー 1539 kcal	エネルギー 1475 kcal	
あた	たんぱく質 47.9 g	たんぱく質 49 g	たんぱく質 57.1 g	たんぱく質 56.1 g	たんぱく質 56.9 g	たんぱく質 51 g	
り	脂質 30.2 g	脂質 38.9 g	脂質 29.9 g	脂質 39.1 g	脂質 43.6 g	脂質 43.1 g	
	塩分 6 g	塩分 6.6 g	塩分 6.5 g	塩分 7 g	塩分 7 g	塩分 7 g	