





2022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	
日にち	
	朝食
	昼食
	間食
	夕食 
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)

土用の丑

「土用」とは五行思想に基づく季節の変わり目を意味する雑節で、四季の四立（立春、立夏、立秋、立冬）の直前の約18日間を指します。

夏の土用の丑には「う」の付く物を食べると良いと言われ、この日が近づくと、スーパーにはうなぎが並びます。

うなぎにはビタミンA、B1、B2等、夏バテ予防に必要な栄養素が豊富に含まれています。

超高級魚となりつつのうなぎ。たまには贅沢気分で楽しみたいものです。



金	土	日
1	2	3
ご飯 梅びしお 青梗菜のサラダ みそ汁 黄桃缶	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 ★鶏肉の和オムライス または ★白身魚のマスタード焼き 小松菜のカレー炒め コンソメスープ	ご飯 ★ポークビーンズ または ★たららのバター醤油焼き 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 
パンケーキ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	手作り野菜のゼリー
ご飯 ぶりのおろしあんかけ 高野の炊き合わせ みそ汁	ご飯 深川風卵とじ 大根サラダ みそ汁	ご飯 赤魚の香り焼き ほうれん草とあげの煮浸し みそ汁
1484	1511	1344
62.7	51.5	56.1
38.7	38.6	35.3
7.6	7	6.5

2022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	4	5	6	7	8	9	10	
 朝食	ご飯 たいみそ 白菜のツナ煮 みそ汁 バナナ	梅シソご飯 しろ菜のツナサラダ 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 白菜の中華煮 みそ汁 フルーツカクテル	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	
	昼食	ご飯 ★鶏肉の胡麻焼き または ★サバのレモン焼き 冷奴 すまし汁 	ご飯 ★牛肉の五目炒め または ★たらのけんちん焼き 里芋と根菜の煮物 みそ汁	ご飯 ★豚肉の和風炒め または ★白身魚の胡麻味噌焼き 菜の花の胡桃和え すまし汁	七タメニュー 枝豆ご飯 七夕そうめん 焼きナス スイカ 	ご飯 ★麻婆豆腐 または ★ぶりの甘酢あんかけ ほうれん草のハムサラダ 中華スープ	ご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★白身魚の香味焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	ご飯 たらの磯部焼き 青梗菜の和え物 みそ汁 
間食	吹雪饅頭 牛乳	今川焼き 牛乳	誕生日会  牛乳	調理師特製おやつ 牛乳	パインゼリー 牛乳	どら焼き 牛乳	焼きドーナツ	
夕食 	ご飯 肉団子の甘酢煮 焼売 中華スープ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 青梗菜の辛子和え 中華スープ	ご飯 さわらの塩焼き 白菜のゆかり和え みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜のお浸し みそ汁	ご飯 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	ご飯 照り焼きハンバーグ ピーマンの炒め煮 コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1538	1451	1459	1554	1455	1456	1477
	タンパク質(g)	58	55.8	60.2	57.4	59.2	56.6	52.4
	脂質(g)	31.9	32	34	26.1	34.9	27.3	37.7
	塩分(g)	6.9	7.2	6.8	8	8.3	7.5	6.3

2022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		11	12	13	14	15	16	17
 朝食	ご飯 梅びしお スパゲティサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 冬瓜のくず煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 ジャーマンポテト みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお ほうれん草のツナソテー みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜の中華和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	焼きたてパン 野菜ソテー りんご缶 牛乳	
	昼食	ご飯 ★鶏肉の香味焼き または ★さばのカレー焼き 揚げ茄子のおろしあんかけ すまし汁	中華人気メニュー対決の日 ご飯 ★チンジャオロース または ★海老チリ 白菜の中華サラダ 中華スープ	ご飯 ★牛肉のスタミナ炒め または ★メバルの胡麻醤油煮 もずくの酢の物 みそ汁	創立記念日メニュー 赤飯  ★鶏肉の漬け焼き または ★ぶりの蒲焼き 青梗菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★たらのおイマヨ焼き さつま芋のレモン煮 すまし汁	ご飯 ★親子煮 または ★白身魚の辛みそ焼き 菜の花とあさりの炒め物 すまし汁	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 
間食		黒糖饅頭 牛乳	きなこプリン 牛乳 	バラエティ 牛乳	紅白饅頭 牛乳	フルーチェ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	ビタミンゼリー
夕食 		ゆかりごはん 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 のっぺい汁	ご飯 たらの香味焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 卵と野菜の炒め物 がんもの炊き合わせ 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 かに玉 春雨サラダ 中華スープ/フルーツ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1550	1386	1267	1744	1392	1346	1547
	タンパク質(g)	55.9	49.5	54.1	62.4	55.4	52.8	43.9
	脂質(g)	38.6	30.1	22	41.1	22.9	29.4	61.1
	塩分(g)	7.7	8.9	6.6	8.4	6.3	6.7	8.4

2022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	18	19	20	21	22	23	24	
 朝食	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 豆サラダ 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 パンプキンサラダ 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 マンゴー缶 牛乳 	
	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  フルーツ 	ご飯 ★鶏肉のおろしソース または ★たらのコーン焼き 卵の花 すまし汁	暑さにもカツ！献立 カツとじ丼 キャベツのゆかり和え すまし汁 フルーツ 	ご飯 ★鶏肉の和風炒め または ★さばの生姜煮 ゴボウサラダ みそ汁	お祭りメニュー 焼きそば 玉子豆腐 その他諸々 お楽しみに！	土用の丑の日 散らし寿司 オクラの梅和え すまし汁  フルーツ	ご飯 筑前煮 菜の花の磯和え すまし汁	
間食	おはぎ 牛乳	すいかゼリー 牛乳 	チョコレートケーキ 牛乳	手作り水羊羹 グリーンティー	シュークリーム 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	たい焼き 	
	夕食 	ご飯 ぶりの鳴門煮 白菜の浅漬 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 高野の煮物 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 エビマヨ 小松菜のサラダ 中華スープ	ご飯 ロールキャベツの和風煮 青梗菜の炒め物 ポタージュスープ	ご飯 自身魚のカレームニエル マカロニサラダ コンソメスープ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1630	1518	1501	1426	1578	1413	1520
	タンパク質(g)	58.5	58.2	59.4	51.4	44.2	48.6	53.7
	脂質(g)	45.1	41	36.6	34.3	49.4	28.4	38.9
	塩分(g)	7	8.1	8.5	6.6	6.3	9.6	6

2022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	25	26	27	28	29	30	31	
 朝食	ご飯 たいみそ 春菊のお浸し みそ汁 バナナ	菜飯 ツナポテト 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	
	昼食	ご飯 ★牛肉の他人煮 または ★揚げ魚(たら)のレモン南蛮 冷奴 のっぺい汁	夏の定番メニュー わかめご飯 冷やし中華 ほうれん草のオスター炒め フルーツ 	ご飯 ★肉じゃが または ★さばの梅煮 青梗菜のソテー すまし汁	ご飯 ★鶏肉の和風ムニエル または ★白身魚のタルタル焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ	東京都メニュー 深川飯 ちゃんこ風煮物 赤だし フルーツ 	夏はさっぱり？スパイシー？メニュー ご飯 ★あじの南蛮焼き または ★豚肉と夏野菜のスパイシーソテー 玉子豆腐 春雨スープ	ご飯 ハンバーグ デミソースかけ (冷)冬瓜のくず煮 コンソメスープ
間食	桃饅頭 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	手作りフルーツポンチ 牛乳 	たこやき 牛乳 	スイスロール 牛乳	酒饅頭 牛乳	ドームケーキ	
夕食 	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 ぶりの煮付け 春菊の白和え 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  豚肉と玉葱の炒め物 白菜のツナ煮 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)	1401	1660	1372	1603	1438	1392	1394
	タンパク質(g)	59	58.5	53.1	64.1	49.9	58.6	50.3
	脂質(g)	26.6	39.4	28.9	49.1	32.7	40.1	42
	塩分(g)	6.8	9.1	7.4	7	6.7	8	6

