

# 7月 献立

## 2024年度 地域生活支援センターかんのん

曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える					
月	1	29	朝食				月	8	22	朝食	ピザトースト ヨーグルト フルーツ	ヨーグルト チーズ、ツナ ベーコン	食パン じゃが芋	玉ねぎ、コーン		
			夕食	ご飯 かきたま汁 豚肉味噌漬け焼き お浸し 南瓜煮	豚肉 鶏卵	白米、南瓜				小葱、ほうれん草	夕食	チャーハン スープ 焼き餃子	豚肉、豆腐 鶏卵	白米、油	葱、人参、キャベツ にら、わかめ	
火	2	16 30	朝食	パン ヨーグルト ミートオムレツ トマト マカロニサラダ	鶏卵 鶏ひき肉 ヨーグルト	パン、マカロニ	玉葱、人参、胡瓜 コーン、フルーツ	火	9	23	朝食	パン ヨーグルト 目玉焼き ほうれん草ソテー	鶏卵 ベーコン	パン、バター	ほうれん草、コーン	
			夕食	ご飯 味噌汁 アジフライ キャベツ 枝豆 フルーツ缶	鱈	白米、パン粉 油	キャベツ、枝豆、玉葱 ミックスフルーツ缶				夕食	ご飯 味噌汁 かじきのごま揚げ 磯和え トマト	かじき	白米、油 油揚げ	玉葱、小松菜、人参 焼きのり、トマト	
水	3	17 31	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 切り干し大根煮	納豆 しらす 油揚げ	白米、麩	玉葱、人参、椎茸	水	10	24	朝食	ご飯 味噌汁 切り昆布煮 お浸し フルーツ		さつま揚げ 白米、油揚げ	切り昆布、人参 ほうれん草	
			夕食	ご飯 すまし汁 つくね串 ナスとピーマンしぎ焼き	鶏ひき肉 豆腐	白米、小麦粉	えのき、なす、ピーマン 玉ねぎ				夕食	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 線キャベツ 南瓜煮 トマト	豚肉 豆腐	白米、南瓜	キャベツ、玉ねぎ、生姜 わかめ	
木	4	18	朝食	パン フルーツ ウインナーソテー ごぼうサラダ チーズ	ウインナー チーズ	パン ハエッグマヨネーズ	ごぼう、きゅうり、人参 フルーツ	木	11	25	朝食	パン コンソメスープ オムレツ 茹でブロッコリー トマト チーズ	鶏卵 鶏ひき肉 チーズ	パン	キャベツ、人参、玉ねぎ トマト、ブロッコリー	
			夕食	ご飯 味噌汁 金目の煮付け 菜種和え	金目鯛 鶏卵	白米 じゃが芋	ほうれん草、しょうが 玉ねぎ				夕食	ポークカレー サラダ フルーツ	豚肉	白米、小麦粉 油	玉葱、人参、レタス、コーン きゅうり、トマト、フルーツ	
金	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 五目豆 お浸し フルーツ	大豆	白米	人参、ごぼう、蒟蒻 昆布、小松菜、フルーツ	金	12	26	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 切り干し大根煮		しらす 納豆	白米、油揚げ	わかめ、なめこ、蒟蒻 切り干し大根、人参、椎茸
			夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏のチーズ焼き 粉ふき芋 トマト	鶏肉	白米 じゃが芋	キャベツ、人参、玉葱 パセリ、トマト				夕食	ご飯 味噌汁 油淋鶏 青梗菜お浸し	鶏肉	白米、油 片栗粉、お麩	レタス、きゅうり、トマト 青梗菜、えのき、葱、 生姜、玉葱、人参	
土	6	20	朝食	パン スープ ハムエッグ ヨーグルト フルーツ	鶏卵 ハム	パン	レタス、玉ねぎ、人参 フルーツ	土	13	27	朝食	ご飯 味噌汁 赤魚味噌煮 きんぴらごぼう	赤魚 豆腐	白米	ごぼう、人参、葱 わかめ	
			夕食	焼き鳥丼 味噌汁 白和え	鶏肉 豆腐	白米、油揚げ	玉葱、人参、しめじ ごぼう、いんげん、葱 ひじき				夕食	五目焼きビーフン 焼売 卵スープ	豚肉 鶏卵	ビーフン、油	キャベツ、玉ねぎ、人参 にら、まいたけ	
日	7	21	朝食	ご飯 味噌汁 鯖のみぞれ煮 昆布豆 フルーツ	鯖	米、麩	キャベツ、昆布 大根	日	14	28	朝食	パン コンスープ ウインナーソテー ポテトサラダ トマト	ウインナー 牛乳	パン、じゃが芋 マヨネーズ	コーン、人参、胡瓜 トマト	
			夕食	チキンライス コーンスープ ポテトサラダ	鶏肉、牛乳	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、胡瓜				夕食					

\* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

\* 使用しているかまぼこ、ハム、ウインナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません