

予 定 献 立 表

あすなろ生活介護・多機能

昼食				7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
				赤飯 干草玉子 胡瓜の酢の物 みそ汁 フルーツ盛り合わせ	ご飯 鶏のマーマレード焼き 茄子の煮物 菜の花の辛子和え みそ汁 乳酸菌飲料	焼きそば 冬瓜の煮浸し 菊菜の胡麻和え みそ汁 プリン	ご飯 八宝菜 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ盛り合わせ
カロリー				558kcal	681kcal	574kcal	545kcal
昼食	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
	ご飯 白身魚の塩麴焼き 南瓜の含め煮 スナックエンドウのマヨ和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 白菜のゆかり和え みそ汁 フルーツ盛り合わせ	行事食 七夕 七夕散らし寿司 星のコロッケ 冬瓜の冷やしあんかけ 赤だし 星のフルーツポンチ	ご飯 鶏肉のみそ焼き がんもの煮物 フラワーサラダ すまし汁 ゼリー	きつねうどん 高野豆腐の玉子とじ 胡瓜の酢の物 フルーツ盛り合わせ	ご飯 白身魚のチーズマヨ焼き 菜の花のわさび醤油和え すまし汁 フルーツ盛り合わせ	ご飯 豚肉のみそ漬け焼き レンコンの甘辛炒め 青梗菜のカニ和え すまし汁 乳酸菌飲料
カロリー	601kcal	529kcal	585kcal	683kcal	527kcal	517kcal	687kcal
昼食	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
	ご飯 鰯の煮付け 小松菜の煮浸し 大根の甘酢和え すまし汁 ゼリー	みそ煮込み風うどん かぶらのそぼろあんかけ 白菜のお浸し フルーツ盛り合わせ	ご飯 鶏と野菜の焼き鳥風炒め 南瓜の煮物 青梗菜のおかか和え かきたま汁 ヨーグルト	おんたま 温玉とろろそば 茄子の煮浸し 冷奴 フルーツ盛り合わせ	ご飯 白身魚の明太マヨ焼き 野菜炒め サウザンサラダ コンソメスープ プリン	実演食 カオマンガイ フィッシュ&チップス 中華スープ フルーツ盛り合わせ	ご飯 ねぎ塩チキン 菜の花の煮浸し 春雨サラダ 中華スープ ゼリー
カロリー	517kcal	545kcal	626kcal	619kcal	563kcal	650kcal	695kcal
昼食	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
	ご飯 ポークピカタ 枝豆がんもの煮物 白菜の柚子和え みそ汁 フルーチェ	ご飯 かに玉 野菜炒め みそ汁 フルーツ盛り合わせ	しおこうじぶた うめ 塩麴豚と梅うどん ひじき煮 もやしの和え物 フルーツ盛り合わせ	ご飯 回鍋肉 春巻 青梗菜のナムル 春雨スープ 乳酸菌飲料	わふう 和風たらこスパゲティ 野菜と竹輪の炒め物 青じそサラダ みそ汁 ヨーグルト	行事食～土用の丑の日～ 鰻散らし寿司 炊き合わせ わかめと大根の梅和え すまし汁 ゼリー	ご飯 タンドリーチキン アラビアータ 豆サラダ コンソメスープ フルーツ
カロリー	711kcal	608kcal	510kcal	655kcal	567kcal	638kcal	684kcal
昼食	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
	ご飯 赤魚のもろみ焼き 厚揚げのあんかけ 白菜の和え物 みそ汁 抹茶ようかん	しょうゆ 醤油ラーメン 山芋と海鮮のトロっと焼き うまい菜の辛子和え ゼリー フルーツ	カレーライス シーザーサラダ 福神漬け いちごヨーグルト フルーツ	ご当地食～京都府～ ちりめん山椒ご飯 鯖の西京焼き 湯豆腐 大根のしば漬け和え 湯葉のすまし汁 乳酸菌飲料	ご飯 エビチリ チャプチェ ほうれん草のナムル 玉子スープ ゼリー	みぞれうどん がんもの煮物 からし菜の酢味噌和え フルーツ盛り合わせ	
カロリー	587kcal	471kcal	681kcal	574kcal	707kcal	544kcal	

* 献立は発注の関係上、変更する場合がありますのでご了承ください