

# 月間献立表

令和2年7月



		2020年7月1日(水)	2020年7月2日(木)	2020年7月3日(金)	2020年7月4日(土)			
昼食	 7月の予定  7日 七夕行事食  21日 土用の丑の日  23日 海の日行事食	米飯 豚肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ きのこのバターソテー コンソメスープ	うめごはん 鯖の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツの辛子和え 吸い物	ひれカツ丼 たくあんときゅうりの和え物 水まんじゅう 吸い物	米飯 メルルレーサのカレームニエル にんじんときゅうりのサラダ 豆の煮物 味噌汁			
		E	469kcal	434kcal	553kcal	449kcal		
		P	17.8g	21.7g	23.9g	21.9g		
		F	19.3g	11.3g	16.1g	14.4g		
		S	2.5g	3.0g	3.4g	3.3g		
		2020年7月6日(月)	2020年7月7日(火)	2020年7月8日(水)	2020年7月9日(木)	2020年7月10日(金)	2020年7月11日(土)	
昼食	米飯 めだいのごまだれ ビーフソテー 紅白なます 味噌汁	七夕そうめん かきあげ (桜海老、玉ねぎ、にんじん、アスパラ) ちくわの磯辺揚げ 冷やし鉢 フルーツ (メロン)	米飯 すずきのジェノバソース 青梗菜と蒸し鶏の和え物 アスパラ炒め 味噌汁	ロールパン 煮込みハンバーグ トマトサラダ はちみつレモンパウンドケーキ コーンスープ	米飯 まぐろかつ 温野菜のマヨネーズグラタン きのことマリネ 味噌汁	米飯 豚肉しょうが焼き ジャーマンポテト コンポート (パイナップル) 味噌汁		
		E	462kcal	500kcal	422kcal	567kcal	576kcal	561kcal
		P	19.7g	20.8g	19.6g	25.6g	20.6g	18.2g
		F	14.4g	12.1g	14.4g	28.1g	22.2g	22.6g
		S	3.0g	4.2g	2.1g	3.4g	2.0g	2.8g
		2020年7月13日(月)	2020年7月14日(火)	2020年7月15日(水)	2020年7月16日(木)	2020年7月17日(金)	2020年7月18日(土)	
昼食	米飯 夏野菜カレー カリフラワーサラダ オレンジゼリー コンソメスープ	米飯 めかじきの香味焼き がんもと大根の煮つけ フルーツ (バナナ) 吸い物	米飯 なすのミートグラタン コールスローサラダ フルーツ (パパイア) コンソメスープ	米飯 赤魚の粕漬け焼き 焼きなす 炒り豆腐 味噌汁	冷やし中華 しゅうまい フルーツ (パパイア)	米飯 手作りコロッケ 大根の甘酢しょうがあえ ベーコンソテー 味噌汁		
		E	537kcal	456kcal	484kcal	400kcal	534kcal	498kcal
		P	19.5g	21.4g	16.6g	24.2g	17.7g	15.9g
		F	17.9g	11.1g	15.8g	6.6g	9.5g	16.9g
		S	2.8g	2.8g	2.3g	3.2g	2.5g	2.9g
		2020年7月20日(月)	2020年7月21日(火)	2020年7月22日(水)	2020年7月23日(木)	2020年7月24日(金)	2020年7月25日(土)	
昼食	米飯 鶏肉の西京焼き ちくわと切り昆布の煮物 紅あずまのサラダ 味噌汁	うなちらし おくらとわかめの酢の物 水羊羹 吸い物	米飯 親子煮 田楽 白菜とにんじんの磯和え さつま汁	 シーフードパエリア カニクリームコロッケ クラッシュゼリー コーンスープ	米飯 鶏肉のハニーマスタードソース 野菜のコンソメ煮 コンポート (みかん) コンソメスープ	米飯 ぶりの照り焼き 茄子の揚げ出し キャベツの梅和え 吸い物		
		E	484kcal	570kcal	510kcal	699kcal	461kcal	518kcal
		P	22.3g	23.6g	24.9g	13.1g	15.4g	21.4g
		F	12.8g	9.3g	12.5g	30.4g	14.3g	19.9g
		S	3.6g	2.2g	3.8g	2.9g	2.0g	2.7g



# 月間献立表

令和2年7月



		2020年7月27日(月)	2020年7月28日(火)	2020年7月29日(水)	2020年7月30日(木)	2020年7月31日(金)
栄養量	E	450kcal	345kcal	425kcal	692kcal	537kcal
	P	17.5g	21.5g	18.8g	18.9g	20.9g
	F	14.6g	5.7g	10.0g	13.0g	21.5g
	S	2.7g	2.9g	3.1g	2.4g	2.7g

※献立は予定です。行事食など反映されていない部分もあります。また、都合により、変更することがあります。ご了承ください。栄養量は、  
E: エネルギー  
P: タンパク質 F: 脂質  
S: 塩分です。



じゃがいもの皮を剥きます。

今月は、2か月ぶりに調理レクを行いました。今回もベテラン主婦軍団の力を借りて作りました。みなさん、手早く、ホットプレートにしゅうまいの皮をのせるのも、追いかけるようです😊  
ホットプレートで蒸し焼きにすると、とてもおいしそうない匂いが…  
気分も高まって、おいしいランチになりました。

## 6月16日 調理レク メニュー

米飯 中華スープ  
ホットプレートdeしゅうまい  
じゃがいもの甘辛  
はるさめの酢の物



シュウマイの種を丸めます。

## 調理レク



完成です！ めしあがれ。



数は足りるかしら？



ホットプレートにのせて…



盛り付けをして…



できあがり！  
おいしそうなおいが…



# 月間献立表

令和2年7月







