

昼食 (糖尿食)

7月の献立表



高齢者向け宅配食事サービス
キッチンセンター
ひまわりくらぶ

0120-01-5825

日	月	火	水	木	金	土	
7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)	
ごはん 和風ハンバーグ 小付け 大根とハムのサラダ デザート みそ汁 503kcal 塩分2.9g	ごはん エビチリ 小付け ナムル 小鉢 みそ汁 487kcal 塩分2.8g	ごはん 鶏肉のもみだれ焼き 小付け 海藻サラダ デザート みそ汁 529kcal 塩分2.3g	ごはん 鮭のごま焼き 小付け 野菜の煮物 小鉢 豚汁 463kcal 塩分2.9g	ごはん 肉じゃが 小付け ほうれん草のごま和え デザート みそ汁 498kcal 塩分2.8g	ごはん さばの塩焼き 小付け にんじんのごまサラダ 小鉢 みそ汁 545kcal 塩分2.6g	散らし寿司 牛肉の野菜炒め 小付け えびとブロッコリーのサラダ デザート みそ汁 491kcal 塩分2.9g	
7月8日(日)	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)	
ごはん ホキの梅肉焼き 小付け 切干大根の炒め煮 小鉢 みそ汁 509kcal 塩分2.9g	ごはん ベーコンとじゃが芋の煮ころがし 小付け キャベツのごま和え デザート さつま汁 512kcal 塩分2.8g	ごはん さばの生姜焼き 小付け ひじきの煮物 小鉢 みそ汁 529kcal 塩分2.9g	ごはん ソーセージのケチャップ炒め 小付け ブロッコリーとじゃが芋のサラダ デザート みそ汁 533kcal 塩分2.7g	ごはん ホキのきのこ焼き 小付け えだ豆とえびのサラダ 小鉢 みそ汁 499kcal 塩分2.8g	高菜ごはん 豚肉の生姜焼き 小付け バンバンジーサラダ デザート みそ汁 510kcal 塩分2.8g	ごはん たらみの味噌焼き 小付け 大根のそぼろ煮 小鉢 みそ汁 517kcal 塩分2.9g	
7月15日(日)	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)	
ごはん チキンのピザ風グリル 小付け にんじんの甘酢和え デザート みそ汁 460kcal 塩分2.8g	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小付け いかときゅうりのごまサラダ 小鉢 みそ汁 535kcal 塩分2.6g	ごはん 豚肉の味噌炒め 小付け がんもの含め煮 デザート みそ汁 522kcal 塩分2.8g	ごはん ぶりの幽庵焼き 小付け きのこサラダ 小鉢 みそ汁 539kcal 塩分2.9g	あさりごはん 豚肉のニラもやし炒め 小付け 高野豆腐の含め煮 デザート かきたま汁 513kcal 塩分2.8g	ごはん たらみの明太マヨ焼き 小付け キャベツときさみの和え物 小鉢 みそ汁 470kcal 塩分2.9g	ごはん 大根とベーコンの煮物 小付け ほうれん草のツナサラダ デザート みそ汁 525kcal 塩分2.6g	
7月22日(日)	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)	
ごはん ぶりのボン酢焼き 小付け アスパラとしめじのサラダ 小鉢 けんちん汁 529kcal 塩分2.7g	かおりごはん ソーセージのカレー炒め 小付け きゅうりとえびの酢の物 デザート みそ汁 467kcal 塩分2.9g	ごはん カレイのムニエル 小付け かぼちゃサラダ 小鉢 みそ汁 544kcal 塩分2.7g	ごはん 焼き肉 小付け いかとオクラの梅肉和え デザート みそ汁 523kcal 塩分2.7g	ごはん ホキのねぎ味噌焼き 小付け じゃが芋とベーコンのサラダ 小鉢 みそ汁 544kcal 塩分2.7g	ごはん ビーマンの肉詰め 小付け マカロニサラダ デザート みそ汁 505kcal 塩分2.2g	ごはん さばの辛子マヨネーズ焼き 小付け 大根の酢の物 小鉢 みそ汁 529kcal 塩分2.3g	
7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	七夕飾り				
ごはん ソーセージのポトフ 小付け 白菜と油揚げの煮物 デザート みそ汁 506kcal 塩分2.8g	ごはん さわらの漬け焼き 小付け もやしときさみのごま酢和え 小鉢 みそ汁 524kcal 塩分2.8g	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き 小付け 白菜のゆず風味和え デザート みそ汁 513kcal 塩分2.3g	江戸時代には、笹竹に飾りをつける「七夕飾り」が盛んになりました。七夕飾りは6日の夕方に出し、7日に川や海に流しました。織女星にあやかった五色の糸は、いつしか五色の短冊に形を変え、機織り・裁縫から習字や技芸の上達を願い、短冊に書き入れました。短冊の5色は、正式には陰陽五行説に基づく青、赤、黄、白、黒(紫)です。				

●材料の仕入状況により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。