

昼食 (腎臓食)

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 545kcal 塩分1.8g | ごはん エビチリ 小付け ナムル 小鉢 553kcal 塩分1.8g | ごはん 鶏肉のもみだれ焼き 小付け 玉ねぎとブロッコリーのサラダ デザート 592kcal 塩分1.2g | ごはん 鮭のごま焼き 小付け 野菜の煮物 小鉢 514kcal 塩分1.6g | ごはん 肉じゃが 小付け ほうれん草のごま和え デザート 550kcal 塩分1.7g | ごはん さばの塩焼き 小付け にんじんのごまサラダ 小鉢 588kcal 塩分1.3g | 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 526kcal 塩分1.8g | |
| 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 544kcal 塩分1.6g | 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 559kcal 塩分1.4g | ごはん さばの生姜焼き 小付け こんにゃくの煮物 小鉢 585kcal 塩分1.9g | 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 559kcal 塩分1.7g | 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 524kcal 塩分1.5g | 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 550kcal 塩分1.5g | ごはん たらのみ味噌焼き 小付け 大根のそぼろ煮 小鉢 531kcal 塩分1.6g | |
| 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 557kcal 塩分1.9g | 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 549kcal 塩分1.4g | ごはん 豚肉のみ味噌炒め 小付け がんもの含め煮 デザート 563kcal 塩分1.6g | ごはん ぶりの幽庵焼き 小付け きのこサラダ 小鉢 575kcal 塩分1.9g | 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 578kcal 塩分1.7g | ごはん たらのみ明太マヨ焼き 小付け キャベツときさみの和え物 小鉢 525kcal 塩分1.3g | 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 592kcal 塩分1.7g | |
| 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 ぶりのポン酢焼き 小付け アスパラとしめじのサラダ 小鉢 571kcal 塩分1.4g | 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 503kcal 塩分1.7g | ごはん カレイのムニエル 小付け かぼちゃサラダ 小鉢 543kcal 塩分1.5g | ごはん 焼き肉 小付け いかとオクラの梅肉和え デザート 595kcal 塩分1.4g | 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 594kcal 塩分1.6g | 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 535kcal 塩分1.4g | 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 593kcal 塩分1.2g | |
| 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 554kcal 塩分1.8g | 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 522kcal 塩分1.4g | 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 576kcal 塩分1.2g | 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。