

令和5年度  
中山の園



# 献立一覧表



|    | 7月11日（火）                                                                                                              | 7月12日（水）                                                                                                       | 7月13日（木）                                                                                                          | 7月14日（金）                                                                                                     | 7月15日（土）                                                                                                     | 7月16日（日）                                                                                                          | 7月17日（月）                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ご飯<br/>にらといた麩のみそ汁<br/>紅鮭ほぐし身<br/>切干大根炒り煮<br/>磯和え（ほうれん草）<br/>牛乳</p> <p>&lt;586kcal 蛋白質22.0g 脂質15.6g 塩分1.6g&gt;</p>  | <p>ご飯<br/>夕顔汁<br/>小切り花咲イカ<br/>キャベツの炒め煮<br/>お浸し（小松菜）<br/>牛乳</p> <p>&lt;544kcal 蛋白質18.8g 脂質12.2g 塩分2.0g&gt;</p>  | <p>ご飯<br/>大根の葉と舞茸の味噌汁<br/>とろろ<br/>信田（しのだ）煮<br/>わさび菜おひたし<br/>牛乳</p> <p>&lt;577kcal 蛋白質19.4g 脂質12.2g 塩分2.2g&gt;</p> | <p>ご飯<br/>海草の味噌汁<br/>納豆<br/>ワラビの煮付け<br/>辛子醤油和え<br/>牛乳</p> <p>&lt;605kcal 蛋白質22.8g 脂質15.8g 塩分2.0g&gt;</p>     | <p>ご飯<br/>大根と茸の味噌汁<br/>卵豆腐<br/>大根とちくわの煮物<br/>えのき和え<br/>牛乳</p> <p>&lt;559kcal 蛋白質20.5g 脂質13.0g 塩分2.3g&gt;</p> | <p>ご飯<br/>いんげんのみそ汁<br/>こんぶつくだ煮<br/>フキの炒め煮<br/>ほうれん草のお浸し<br/>牛乳</p> <p>&lt;553kcal 蛋白質17.2g 脂質12.7g 塩分2.2g&gt;</p> | <p>ご飯<br/>豆腐とわかめの味噌汁<br/>五目厚焼玉子<br/>みずの炒め煮<br/>小松菜のお浸し<br/>牛乳</p> <p>&lt;657kcal 蛋白質22.8g 脂質22.6g 塩分2.4g&gt;</p> |
| 昼食 | <p>中華丼<br/>ワンタンスープ<br/>鶏のから揚げ<br/>ジョア マスカット</p> <p>&lt;687kcal 蛋白質29.1g 脂質17.0g 塩分2.8g&gt;</p>                        | <p>塩ラーメン<br/>海老ぎょうざ<br/>煮豆<br/>メロンゼリー</p> <p>&lt;520kcal 蛋白質23.4g 脂質8.5g 塩分2.5g&gt;</p>                        | <p>パン（野菜パン）<br/>コンソメスープ<br/>手作り春菊のキッシュ風<br/>カニサラダ<br/>野菜ジュース</p> <p>&lt;604kcal 蛋白質19.4g 脂質25.7g 塩分2.4g&gt;</p>   | <p>親子丼<br/>茶そばの清汁<br/>生揚げの五目煮<br/>フルーツヨーグルト</p> <p>&lt;533kcal 蛋白質23.8g 脂質9.8g 塩分1.8g&gt;</p>                | <p>雑穀ご飯<br/>せんべい汁<br/>めばる醤油バター風味焼<br/>辛子醤油和え<br/>バナナ</p> <p>&lt;539kcal 蛋白質25.5g 脂質5.0g 塩分2.3g&gt;</p>       | <p>五目チャーハン<br/>中華スープ<br/>野菜シューマイ<br/>ミモザサラダ<br/>苺のババロア</p> <p>&lt;576kcal 蛋白質16.0g 脂質8.4g 塩分5.8g&gt;</p>          | <p>カルビ丼<br/>五目スープ<br/>青菜のくるみみそ和え<br/>スイカ</p> <p>&lt;657kcal 蛋白質23.6g 脂質23.7g 塩分1.5g&gt;</p>                      |
| 夕食 | <p>麦ご飯<br/>ジャガイモの味噌汁<br/>ハンバーグのオイスターソース<br/>きのこのカレー風味<br/>イタリアンサラダ</p> <p>&lt;638kcal 蛋白質24.6g 脂質18.3g 塩分2.8g&gt;</p> | <p>麦ご飯<br/>茄子の味噌汁<br/>銀ひらす生姜味噌焼き<br/>肉じゃがカレー風味<br/>ささ身の梅酢和え</p> <p>&lt;625kcal 蛋白質35.1g 脂質13.5g 塩分2.8g&gt;</p> | <p>麦ご飯<br/>大根としいたけの味噌汁<br/>鶏肉のみそ焼き<br/>ゴーヤと豆腐の炒め物<br/>長芋の漬物</p> <p>&lt;585kcal 蛋白質28.8g 脂質16.6g 塩分1.5g&gt;</p>    | <p>麦ご飯<br/>モヤシと揚げの味噌汁<br/>赤魚のくず煮<br/>なすの蒸し浸し<br/>なめこのおろし和え</p> <p>&lt;456kcal 蛋白質21.4g 脂質4.3g 塩分2.2g&gt;</p> | <p>麦ご飯<br/>なすの味噌汁<br/>酢豚<br/>ギョウザ<br/>春雨サラダ</p> <p>&lt;684kcal 蛋白質17.8g 脂質22.7g 塩分2.2g&gt;</p>               | <p>麦ご飯<br/>えのきの味噌汁<br/>ホキの味噌漬け焼き<br/>鶏肉とごぼうの炒め煮<br/>菊とカニの酢の物</p> <p>&lt;529kcal 蛋白質30.3g 脂質9.6g 塩分2.1g&gt;</p>    | <p>麦ご飯<br/>モヤシと揚げの味噌汁<br/>鮭のちゃんちゃん焼き<br/>かぼちゃのそぼろ煮<br/>トコロテン</p> <p>&lt;507kcal 蛋白質20.0g 脂質7.9g 塩分2.1g&gt;</p>   |
| 計  | <1912kcal 蛋白質75.7g 脂質50.9g 塩分7.2g>                                                                                    | <1688kcal 蛋白質77.2g 脂質34.1g 塩分7.3g>                                                                             | <1767kcal 蛋白質67.6g 脂質54.4g 塩分6.1g>                                                                                | <1594kcal 蛋白質68.0g 脂質29.9g 塩分5.9g>                                                                           | <1782kcal 蛋白質63.7g 脂質40.7g 塩分6.9g>                                                                           | <1658kcal 蛋白質63.5g 脂質30.7g 塩分10.1g>                                                                               | <1821kcal 蛋白質66.3g 脂質54.2g 塩分5.9g>                                                                               |

|    | 7月18日（火）                                                                                       | 7月19日（水）                                                                                      | 7月20日（木）                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食 | ご飯<br>大根と茸の味噌汁<br>ひじきの佃煮<br>落の味噌炒め<br>わさび菜おひたし<br>牛乳<br><br><569kcal 蛋白質17.3g 脂質14.1g 塩分1.6g>  | ご飯<br>タ顔汁<br>イカの松前漬け<br>白菜と半片の煮物<br>えのき和え<br>牛乳<br><br><530kcal 蛋白質18.8g 脂質11.0g 塩分3.0g>      | ご飯<br>海藻と椎茸の味噌汁<br>納豆<br>たらこ炒り<br>菜の花辛子和え<br>牛乳<br><br><618kcal 蛋白質25.6g 脂質16.5g 塩分2.3g>    | <div>            </div> <div> <b>ビタミンとリコピンで医者いらず！</b><br/> <b>夏のトマト</b> </div> <div>           「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がたくさん含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分である「リコピン」には強い抗酸化作用があり、病気から守ってくれます。また、うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと甘みが増します。いろいろな料理に活用しましょう。         </div> <div>       </div> |  |  |  |
| 昼食 | ミートソースパゲティ<br>わかめスープ<br>若鶏のレモンバジル風味<br>ももゼリー<br><br><542kcal 蛋白質25.7g 脂質18.8g 塩分2.5g>          | 帆立炊き込み御飯<br>のっぺい汁<br>さくらシューマイ<br>ナムル<br>水ようかん<br><br><612kcal 蛋白質21.2g 脂質11.0g 塩分2.8g>        | パン（野菜パン）<br>きのこのスープ<br>茄子のミートグラタン<br>コブサラダ<br>まめびよ<br><br><643kcal 蛋白質21.5g 脂質24.3g 塩分3.0g> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
| 夕食 | 麦ご飯<br>板麩とえのきの味噌汁<br>ミックスコロッケ<br>にがうりの卵とじ<br>漬物（きゅうり）<br><br><702kcal 蛋白質22.4g 脂質23.6g 塩分3.0g> | 麦ご飯<br>麩といんげんの味噌汁<br>炭火鶏つくね<br>マーボーなす<br>キュウリとカニの和え物<br><br><573kcal 蛋白質24.4g 脂質15.0g 塩分2.6g> | 麦ご飯<br>えのきの味噌汁<br>天ぷら（舞茸・キス・かき揚げ）<br>茶碗蒸し<br>トコロテン<br><br><639kcal 蛋白質22.8g 脂質21.0g 塩分2.0g> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 計  | <1813kcal 蛋白質65.4g 脂質56.6g 塩分7.1g>                                                             | <1714kcal 蛋白質64.4g 脂質37.0g 塩分8.4g>                                                            | <1900kcal 蛋白質69.9g 脂質61.7g 塩分7.3g>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |