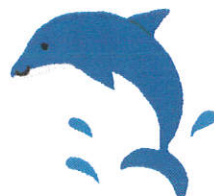


2017年 7月

松ノ木ふれあいの家予定献立表



7日 セタぞうめん
17日(海の日)~22日
シーフード週間



1日 (土)	
鯖の塩焼	五日しんじょの炊き合わせ
キャベツ炒め	浅漬
赤飯	味噌汁
今川焼	I補給 - :598kcal
カバク :26.2g	食塩相:3.2g

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
めばるの煮付け 野菜のそぼろ炒め 白菜のしその実和え フルーツ ごはん 豚汁 プリン I補給 - :578kcal カバク :24.3g 食塩相:2.8g	チキンカツ 冬瓜とあさりの含め煮 いんげんのくるみ和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウムクーヘン I補給 - :648kcal カバク :23.4g 食塩相:3.2g	さわらの西京焼 さつま揚げの甘酢炒め ほうれん草のなめ草和え 漬物 ちらし寿司 清まし汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 - :585kcal カバク :25.4g 食塩相:3.2g	牛肉の和風炒め 三色いなりの煮物 かぶの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ベーグドチーズケーキ I補給 - :583kcal カバク :21.9g 食塩相:2.8g	天ぷら、枝豆のかき揚げ 切干大根の炒り煮 オクラとしらすの和え物 卵豆腐 そうめん セタの夜 I補給 - :466kcal カバク :21.4g 食塩相:3.1g	カレーピラフ ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ ★キャラメルケーキ I補給 - :612kcal カバク :23.6g 食塩相:3.3g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
鶏肉のゆかり揚げ 大豆とひじきの煮物 ピーマンと茄子の味噌炒め フルーツ ごはん 清まし汁 クレープ (イチゴ) I補給 - :603kcal カバク :25.9g 食塩相:3.3g	豚肉のおろしポン酢 絹さやと春雨の炒め物 小松菜のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 - :638kcal カバク :22.5g 食塩相:3.2g	冷やし中華 にら饅頭 チンゲン菜とかぶの中華炒め ささみと三つ葉の中華和え フルーツ ★レアチーズケーキ I補給 - :600kcal カバク :22.2g 食塩相:3.3g	鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー シュリンプサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ マンゴープリン I補給 - :593kcal カバク :26.4g 食塩相:3.2g	ますの塩麹焼 車麩の煮物 揚げなす フルーツ ごはん 味噌汁 どら焼き I補給 - :634kcal カバク :24.7g 食塩相:3.1g	麻婆豆腐 しゅうまい ナムル 漬物 ごはん 中華スープ ピーチゼリー I補給 - :633kcal カバク :23.6g 食塩相:3.3g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
蒸し魚の野菜あんかけ 里芋のごまよごし きのこサラダ フルーツ 赤飯 味噌汁 バナナババロア I補給 - :521kcal カバク :22.8g 食塩相:2.9g	シーフードカレー フロッコリーの卵あんかけ トマトサラダ フルーツ 春雨スープ ★レアチョコレートケーキ I補給 - :588kcal カバク :18.4g 食塩相:3.3g	フライ盛合わせ 野菜の煮物 オクラとえのきの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 - :610kcal カバク :15.5g 食塩相:3.3g	赤魚の梅干し煮 南瓜のいとこ煮 大根とホタテ風味のサラダ 浅漬 ごはん 清まし汁 フルーツヨーグルト I補給 - :547kcal カバク :21.9g 食塩相:2.7g	銀カレイの照り焼 ウインナーの炒め物 フルーツきんとん 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 ★レアストロベリーケーキ I補給 - :572kcal カバク :17.4g 食塩相:2.8g	天ぷら 厚焼卵 海藻サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ところてん I補給 - :515kcal カバク :19.2g 食塩相:3.3g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
中華丼 小籠包 春雨サラダ フルーツ 中華スープ ★サワーチェリーケーキ I補給 - :610kcal カバク :19.6g 食塩相:2.8g	ホッケのみりん醤油焼き とり団子の煮物 ほうれん草のおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 水ようかん I補給 - :514kcal カバク :21.6g 食塩相:2.5g	鶏肉の治部煮 豆腐となすの田楽 いんげんのごまよごし 漬物 ごはん 清まし汁 あんみつ I補給 - :533kcal カバク :25.2g 食塩相:3.1g	ホキの南蛮漬 アスパラの炒め物 わかめの生姜和え 漬物 ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 - :570kcal カバク :20.2g 食塩相:3.3g	豚肉の生姜焼 厚揚げと野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 クールゼリー I補給 - :607kcal カバク :20.8g 食塩相:3.0g	鮭の照り焼 大根のかにあんかけ ほうれん草とささみの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 カステラ I補給 - :606kcal カバク :26.1g 食塩相:2.8g
31日 (月)	<p>豚肉の冷しゃぶ 絹さやの卵とじ ツナの胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 くずまんじゅう (小豆・抹茶) I補給 - :595kcal カバク :27.5g 食塩相:2.8g</p> <p>・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。 ・★の日はコーヒー・紅茶をご用意しています。</p> <p><ひとことメモ> 暑くなってきて、食欲がない。そんな時には宮崎名物「冷や汁」はいかがでしょうか？冷たい味噌汁にすりごま、焼いてほぐした鰯の干物や魚の缶詰、胡瓜の輪切り、青しそやみょうがを加えてごはんにかけていただきます。一杯でエネルギー源とたんぱく質にビタミン、ミネラルを一杯で摂取することができます。</p>				