



# 2016年 7月 上井草ふれあいの家 予定献立表



## ★ひとことメモ

### ・梅干し

梅干しには唾液の分泌を促したり、クエン酸の働きで、疲労回復などの効果、抗菌・防腐の効能があるとされます。このことからお弁当やおむすびに梅干しが入られることがあります。1個まるごと入れただけでは梅干しの周囲にしか効果はないので気をつけましょう。

・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。

社会福祉法人サンフレンズ  
高齢者在宅サービスセンター  
上井草ふれあいの家  
電話 03(3394)9831



7月1日(金)		7月2日(土)											
赤飯 味噌汁 鮭の黄身焼き 里芋のゆかり和え 果物 春雨ともやしの炒め物 プリン	I補給 -:642kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.6g 脂質 :14.1g 塩分 :3.1g	ご飯 コンソメスープ 豚肉のハワイアンソテー 夏野菜タルタルソースかけ 果物 チンゲン菜のバター醤油炒め ブッセケーキ	I補給 -:638kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:19.2g 脂質 :18.8g 塩分 :3.3g										
7月3日(日)		7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8日(金)		7月9日(土)	
お休み	ご飯 味噌汁 豚肉とゴーヤの炒め物 大根と人参のサラダ 果物 じゃが芋の煮物 きんつば	I補給 -:632kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.8g 脂質 :12.0g 塩分 :3.2g	ご飯 清汁 シルバーの照り焼き 厚揚げの煮物 あさりのぬた和え 果物 パニラアイス	I補給 -:625kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.5g 脂質 :20.5g 塩分 :2.9g	キーマカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け ヨーグルト 果物(すいか)	I補給 -:609kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.6g 脂質 :22.7g 塩分 :2.8g	七夕そうめん 枝豆と桜海老のかきあげ なすとささみの辛子和え フルーツ2種盛り 冬瓜の水晶煮	七夕	I補給 -:556kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.9g 脂質 :13.2g 塩分 :3.2g	ご飯 中華スープ ハンパソテー 水餃子 杏仁フルーツ チンゲン菜の中華和え マドレーヌ	I補給 -:634kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:25.1g 脂質 :17.0g 塩分 :3.3g	ゆかりご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き きざみ昆布と大豆の煮物 果物 ポテトサラダ わらび餅	I補給 -:616kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.3g 脂質 :11.8g 塩分 :3.1g
7月10日(日)		7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)		7月16日(土)	
お休み	ご飯 味噌汁 カレイのおろしポン酢かけ さつまいものそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え 果物 キャロットゼリー	I補給 -:605kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:19.9g 脂質 :15.9g 塩分 :3.1g	スタミナ丼 味噌汁 春雨の酢の物 果物 かぶのおかか煮 吹雪まんじゅう	I補給 -:593kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.2g 脂質 :11.4g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ 白菜とさつまいもの煮物 果物 畑菜の磯和え エクレア	I補給 -:600kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.2g 脂質 :19.4g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の香味ソースかけ カリフラワーとしめじのソテー 果物 トマトサラダ きなこミルクムース	I補給 -:554kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.9g 脂質 :14.1g 塩分 :3.3g	ちらし寿司 清汁 天ぷらの盛り合わせ さわらの西京漬け焼き オクラと冬瓜の煮物 果物 きみしぐれ	夏ご膳	I補給 -:623kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:20.4g 脂質 :14.8g 塩分 :3.3g	ご飯 中華スープ 麻婆なす しゅうまい きゅうりともやしのナムル 果物 梅ようかん	I補給 -:628kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:18.7g 脂質 :17.3g 塩分 :3.0g
7月17日(日)		7月18日(月)		7月19日(火)		7月20日(水)		7月21日(木)		7月22日(金)		7月23日(土)	
お休み	夏野菜チキンカレー コンソメスープ シーザーサラダ 福神漬け 果物 抹茶アイス	I補給 -:596kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:19.8g 脂質 :17.2g 塩分 :2.8g	ご飯 味噌汁 鮭の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 果物 ブロッコリーの生姜和え シュークリーム	I補給 -:564kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:24.4g 脂質 :11.4g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 豚肉の冷しゃぶ 高野豆腐と蓮根の煮物 果物 オクラのとろろ和え フルーツ(いちご)	I補給 -:588kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:24.6g 脂質 :16.0g 塩分 :3.2g	枝豆ご飯 味噌汁 めばると野菜の吹き寄せ蒸し なすの揚げだし 果物 きゅうりとかにかまの酢の物 黒糖まんじゅう	I補給 -:604kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.4g 脂質 :12.1g 塩分 :3.3g	ミルクロール コンソメスープ 海の幸のクリームシチュー アスパラとツナのサラダ 果物 ほうれん草のソテー グレープゼリー	I補給 -:564kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:24.4g 脂質 :15.7g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 冬瓜の煮物 果物 冷奴 酒まんじゅう	I補給 -:567kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.2g 脂質 :10.2g 塩分 :3.3g	
7月24日(日)		7月25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)		7月30日(土)	
お休み	キャロットライス コンソメスープ スペイン風オムレツ マカロニサラダ 果物 きのこことあさりのソテー どらやき	I補給 -:649kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.7g 脂質 :14.6g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 長芋の煮物 果物 ごぼうサラダ コーヒーロールケーキ	I補給 -:568kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.3g 脂質 :12.8g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き なすとピーマンの炒め物 もずく酢 果物 ごままんじゅう	I補給 -:600kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:18.7g 脂質 :18.9g 塩分 :2.9g	ご飯 中華スープ 八宝菜 春雨の中華サラダ 杏仁フルーツ 豆腐しゅうまい ハスカップゼリー	I補給 -:647kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.1g 脂質 :18.8g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 カジキの梅じそ焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツサラダ 果物 水まんじゅう(マンゴー)	I補給 -:595kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.4g 脂質 :10.7g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 うなぎのかば焼き 炊き合わせ フルーツinゼリー 白菜の酢の物 果物(すいか)	土用の丑	I補給 -:569kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.6g 脂質 :15.4g 塩分 :2.9g