



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 ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :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がけ 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 ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :19.2g 脂質 :18.8g 塩分 :3.3g
7月3日(日)		7月4日(月)	
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	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 -:632kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :22.8g 脂質 :12.0g 塩分 :3.2g
7月10日(日)		7月11日(月)	
お休み	ご飯 味噌汁 カレーのおろしポン酢がけ 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	ご飯 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 -:609kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :22.6g 脂質 :22.7g 塩分 :2.8g
7月17日(日)		7月18日(月)	
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	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 -:605kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :19.9g 脂質 :15.9g 塩分 :3.1g
7月24日(日)		7月25日(月)	
お休み	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	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 ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :23.2g 脂質 :19.4g 塩分 :3.3g
7月31日(日)		7月30日(土)	
お休み	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	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 ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :23.2g 脂質 :19.4g 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 -:632kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :22.8g 脂質 :12.0g 塩分 :3.2g	I補給 -:625kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :23.5g 脂質 :20.5g 塩分 :2.9g	I補給 -:609kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :22.6g 脂質 :22.7g 塩分 :2.8g	I補給 -:556kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :23.9g 脂質 :13.2g 塩分 :3.2g	I補給 -:634kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :25.1g 脂質 :17.0g 塩分 :3.3g	I補給 -:616kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :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 カレーのおろしポン酢がけ 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	ご飯 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 -:605kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :19.9g 脂質 :15.9g 塩分 :3.1g	I補給 -:593kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :21.2g 脂質 :11.4g 塩分 :3.3g	I補給 -:600kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :23.2g 脂質 :19.4g 塩分 :3.3g	I補給 -:554kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :21.9g 脂質 :14.1g 塩分 :3.3g	I補給 -:623kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :20.4g 脂質 :14.8g 塩分 :3.3g	I補給 -:628kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :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	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	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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 -:596kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :19.8g 脂質 :17.2g 塩分 :2.8g	I補給 -:564kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :24.4g 脂質 :11.4g 塩分 :3.3g	I補給 -:588kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :24.6g 脂質 :16.0g 塩分 :3.2g	I補給 -:604kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :27.4g 脂質 :12.1g 塩分 :3.3g	I補給 -:564kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :24.4g 脂質 :15.7g 塩分 :3.3g	I補給 -:567kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 -:649kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :21.7g 脂質 :14.6g 塩分 :3.2g	I補給 -:568kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :22.3g 脂質 :12.8g 塩分 :3.2g	I補給 -:600kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :18.7g 脂質 :18.9g 塩分 :2.9g	I補給 -:647kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :23.1g 脂質 :18.8g 塩分 :3.0g	I補給 -:595kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :23.4g 脂質 :10.7g 塩分 :3.3g	I補給 -:569kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌﾞ :22.6g 脂質 :15.4g 塩分 :2.9g							

土用の丑