

# 2021 年 7 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ごはん 豚の生姜焼き ひじきの煮物 おかか和え みそ汁	☆ハヤシライス ツナサラダ オムレツ コンソメスープ いちおし	ごはん メバルの煮付 厚揚げの煮物 さつま芋サラダ みそ汁	お休み
			カロリー 560 kcal タンパク質 24.2 g 炭水化物 68.8 g 脂質 20.1 g 塩分 2.4 g	カロリー 628 kcal タンパク質 21.7 g 炭水化物 78.8 g 脂質 21.5 g 塩分 3.6 g	カロリー 583 kcal タンパク質 25.9 g 炭水化物 75.2 g 脂質 18.5 g 塩分 3.2 g	
5	6	7	8	9	10	11
ごはん カレイ唐揚げねぎソース ぼんぼん棒鶏サラダ れんこん金平 ちゅうか中華スープ	ごはん とり鶏の照焼 おでん風煮 からし辛子和え すまし汁	ちらし寿司 スパゲティサラダ ☆ハンバーグ たなばた七夕ゼリー いちおし	ごはん 鮭のマスタードカツ きりぼしだいこん切干大根煮 おひたし すまし汁	サラダうどん ☆そいむす ほうれん草じゃこ和え デザート スペシャル	ごはん にくだんこあます肉団子甘酢あん コーンサラダ すいぎょうざ水餃子 ちゅうか中華スープ	お休み
カロリー 632 kcal タンパク質 34.8 g 炭水化物 64.4 g 脂質 24 g 塩分 3 g	カロリー 522 kcal タンパク質 26.6 g 炭水化物 64.2 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g	カロリー 704 kcal タンパク質 23.8 g 炭水化物 110 g 脂質 17 g 塩分 3 g	カロリー 632 kcal タンパク質 29.5 g 炭水化物 88.1 g 脂質 18.4 g 塩分 2.6 g	カロリー 658 kcal タンパク質 21.5 g 炭水化物 110 g 脂質 10.6 g 塩分 3.4 g	カロリー 631 kcal タンパク質 21.6 g 炭水化物 83 g 脂質 21 g 塩分 2.8 g	
★今月のおはなし★ <b>積極的に取りたい栄養素</b>						
高温多湿のこの時期、食欲不振、体調不良などありませんか？熱中症の予防には、水分補給や塩分補給も大切ですが、暑い夏を乗り切るため、疲労をためない体づくをしていしましょう。ビタミンB1（豚肉・大豆）・クエン酸（レモン・酢）・カリウム（ひじき・ほうれん草・わかめ）・マグネシウム（油揚げ・アーモンド）						
※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。						

# 2021年7月献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

手洗い・うがい忘れずに

12	13	14	15	16	17	18
ナポリタン シーザーサラダ チキンナゲット コンソメスープ	ごはん 八宝菜 かぼちゃコロック 甘酢和え 中華スープ	★焼き鳥丼 大根こんにゃく煮 ひじきの豆腐蒸し すまし汁 <b>いちおし</b>	ごはん 鱈のレモンソテー れんこんツナサラダ ポテトバター炒め コンソメスープ	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーサラダ ミニ春巻き 中華スープ	ごはん チキントマト煮 みずな 水菜サラダ じゃが芋カレーソテー コンソメスープ	お休み
カロリー 677 kcal タンパク質 23.6 g 炭水化物 90.5 g 脂質 22 g 塩分 3.2 g	カロリー 600 kcal タンパク質 24.4 g 炭水化物 75 g 脂質 20.8 g 塩分 2.3 g	カロリー 684 kcal タンパク質 32.1 g 炭水化物 100.3 g 脂質 17.8 g 塩分 3.7 g	カロリー 570 kcal タンパク質 27 g 炭水化物 61.9 g 脂質 14.8 g 塩分 1.1 g	カロリー 586 kcal タンパク質 23.1 g 炭水化物 69.4 g 脂質 23 g 塩分 2.3 g	カロリー 570 kcal タンパク質 25.6 g 炭水化物 61.9 g 脂質 22.8 g 塩分 2.6 g	
19	20	21	22	23	24	25
ごはん 鶏の竜田揚げ 大根そぼろ煮 酢のもの 味噌汁	★バジコンラーメン 和風サラダ 小松菜アーモンド炒め デザート <b>スペシャル</b>	ごはん 鮭西京焼き 煮物 オクラ和え すまし汁	海の日 <b>海の日</b>	ス ポ ー ツ の 日 オリンピック開会式	ごはん ゆで豚梅肉ソース かきあげ おひたし 味噌汁	お休み
カロリー 567 kcal タンパク質 28.9 g 炭水化物 73.1 g 脂質 16 g 塩分 3.1 g	カロリー 698 kcal タンパク質 24 g 炭水化物 110 g 脂質 11 g 塩分 6 g	カロリー 660 kcal タンパク質 38.4 g 炭水化物 61.9 g 脂質 19.6 g 塩分 2.9 g		オリンピック開会式 	カロリー 557 kcal タンパク質 24.2 g 炭水化物 57.2 g 脂質 24.2 g 塩分 1.5 g	
26	27	28	29	30	31	
オムライス イタリアンサラダ 青菜ソテー コンソメスープ	ごはん 冷しゃぶサラダ チーズコロック 五目豆 すまし汁	ごはん チキンバーベキュー フレンチサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ	★ジャージャー麺 大根ツナサラダ 焼売 中華スープ <b>スペシャル</b>	ごはん 豚バラバジルソテー 大根コンソメ煮 ミニサラダ コーンスープ	ピピン丼 トマトサラダ 若鶏しそ天 中華スープ	お休み
カロリー 566 kcal タンパク質 21.9 g 炭水化物 69 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 676 kcal タンパク質 29.2 g 炭水化物 68.1 g 脂質 24.1 g 塩分 1.5 g	カロリー 567 kcal タンパク質 22.3 g 炭水化物 66.4 g 脂質 22.1 g 塩分 3.2 g	カロリー 663 kcal タンパク質 26.8 g 炭水化物 77.7 g 脂質 26 g 塩分 3.6 g	カロリー 666 kcal タンパク質 26.2 g 炭水化物 73.7 g 脂質 28 g 塩分 2.6 g	カロリー 548 kcal タンパク質 27.7 g 炭水化物 62.2 g 脂質 19.3 g 塩分 7 g	

※仕入れの都合により献立を変更させて頂くことがあります。ご了承ください。

発行者：ニッコトラスト