



2022年7月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
【シフォンケーキ等販売日】 7月1日(金)・・・プレーンシフォンケーキ・紅茶シフォンケーキ・チーズシフォンケーキ 9日(土)・・・プレーンシフォンケーキ・プリン・ぶどうゼリー・プレーンクリームシフォン 15日(金)・・・プレーンシフォンケーキ・ぶどうゼリー・マスカットゼリー・レモンシフォン 21日(木)・・・マーブルシフォンケーキ・レモンシフォンケーキ・プリン 27日(水)・・・プレーンシフォンケーキ・レモンシフォンケーキ・ぶどうゼリー・マスカットゼリー ※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。				1	2
				ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き にんじんの梅のり和え 田舎煮 えびマヨ フルーツ	ごはん 揚げ肉団子のトマト煮 えびサラダ きんぴらごぼう 切干大根の煮物 ゆで卵 煮豆
				エネルギー 551kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.8g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.8g 食塩 1.6g
4	5	6	7	8	9
ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物	ごはん えびフライ 野菜とさつま揚げの炊合せ ほうれん草の辛子和え たたきごぼう 卵焼き	ごはん 魚の雫(きじ)焼き ごぼうのツナカレーサラダ 白菜とわかめの酢の物 焼き豆腐と野菜の炊き合わせ ブドウ豆	ごはん ポークチョップ ゆで卵 ほうれん草のごま和え 茄子と海老の煮物 五目煮豆	鶏そぼろ弁当 きゅうりのごま酢和え ごぼうと椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル	ごはん 赤魚山椒みそ焼き 牛肉とピーマンの炒め物 切干大根の煮物 にんじんの梅のり和え 厚揚げと南瓜の煮物 卵焼き
エネルギー 542kcal 蛋白質 25g 食塩 2.4g	エネルギー 548kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.1g	エネルギー 566kcal 蛋白質 22.7g 食塩 1.8g	エネルギー 532kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.5g	エネルギー 535kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.6g
11	12	13	14	15	16
ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き 高菜のごま油炒め そばいなり	とうもろこしごはん ミートローフ えびマヨ きゅうりとささみの辛し和え 小松菜煮びたし 浅漬け風サラダ	ばら寿司 南瓜の煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え	ごはん 魚の塩焼き かき揚げ 卵焼き しめじの佃煮 鶏と南瓜の炊き合わせ きゅうりの酢の物	ごはん 田楽(竹輪、野菜) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ 椎茸と昆布の佃煮	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し
エネルギー 618kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2.6g	エネルギー 544kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.5g	エネルギー 554kcal 蛋白質 19.1g 食塩 3.1g	エネルギー 482kcal 蛋白質 25.4g 食塩 2.3g	エネルギー 574kcal 蛋白質 20.4g 食塩 3g	エネルギー 553kcal 蛋白質 27.2g 食塩 2.3g
18	19	20	21	22	23
ごはん ささみの青のりソース揚げ 浅漬け風サラダ そうめん南瓜のごま酢和え なすの含め煮 きのこの当座煮	ごはん 魚の西京焼き きゅうりの甘酢和え 筑前煮 人参サラダ なすの辛し和え 煮豆	ごはん 魚の塩焼き 野菜フライ きゅうりの酢の物 肉味噌 人参ラペ	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ セロリの佃煮 中華風酢の物	人参と椎茸のご飯 えび天 みつば入卵焼き きゅうりの酢の物 高野豆腐と南瓜の炊合せ	ごはん 甘酒漬け豚の角煮 ささみと野菜の中華和え 白菜のごま和え さつまいもの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 高菜のごま油炒め
エネルギー 508kcal 蛋白質 24.8g 食塩 1.9g	エネルギー 542kcal 蛋白質 27.8g 食塩 2.3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 22.2g 食塩 2.2g	エネルギー 560kcal 蛋白質 28.7g 食塩 2.7g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.9g 食塩 2.5g	エネルギー 635kcal 蛋白質 24.7g 食塩 3.1g
25	26	27	28	29	30
ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物 マカロニサラダ 卵焼き ひじき煮	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天	ごはん 鶏の照焼 ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 茄子の味噌かけ	夏野菜の甘酢漬けご飯 つみれ揚げ 卵焼き オクラのお浸し 茄子と厚揚げのひき肉炒め 贅沢煮	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮	ごはん ピーマン肉詰めあんかけ 炒りおから じゃが芋煮 鮭と野菜のマリネ 青菜のお浸し ちりめん山椒の佃煮
エネルギー 575kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g	エネルギー 623kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.6g	エネルギー 588kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.9g	エネルギー 526kcal 蛋白質 23.6g 食塩 1.9g	エネルギー 563kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.1g

※食材の都合により、変更になる場合がございます。
ご了承ください。



医療法人社団 井上医院
デイケアセンターCasa
TEL 079-664-0124