


# 2024年7月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

		月		火		水		木		金		土		日	
		1		2		3		4		5		6		7	
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) こうや豆腐の煮物 ほうれん草の磯辺和え 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・麩) だし巻卵 菜の花のお浸し 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 納豆 小松菜とアヲの生姜煮 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき茸) はんぺんバター焼き なすのおかか煮 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・貝割大根) さけの塩焼き ちくわの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・若布) うの花 もやしの中華和え 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・葱) ひじきと帆立の煮物 青梗菜の菜種和え 牛乳								
	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) ますの照り焼き モツと大根の味噌煮 長芋ポン酢 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁(なす) 春巻き キャベツのサラダ フルーツカクテル	米飯 清し汁(若布・大根) ほっけの葱みそ焼き スナッパえんどうソテー 白菜のゴマ風味サラダ フルーツ(グレープ・フルーツ)	米飯 かき揚げうどん さつま芋の甘煮 フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(揚げ・うまい菜) お好み焼き風 なすのあんかけ ブロッコリーのドレ和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(南瓜) たらムニエル れんこんのおかか炒め イタリアンサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 コンソメスープ(はんぺん) ハンバーグトマトソースかけ ベーコンの野菜炒め ささみと小松菜のナムル レモンゼリー								
夕	米飯 味噌汁(白菜・大根菜) 鶏肉の甘辛炒め ツナポテト 春菊のドレ和え	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 赤魚の塩麹焼き がんもの煮物 オクラと蒸し鶏の辛子和え	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) 肉じゃが えびシューマイ ほうれん草のちくわ和え	米飯 味噌汁(とろろ昆布・かぶ菜) さばのおろし煮 チゲン菜イスター炒め ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(さつま揚げ・葱) 豚肉の生姜焼き ふるふき大根 人参サラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐のえびあんかけ 炒りつきこん カレーポテサラ	米飯 味噌汁(里芋・絹さや) あじ竜田揚げ なすのみそ炒め 大根のサラダ								
	エネルギー 1698kcal 蛋白質 74.4g 脂質 39.8g 食塩 6.7g 炭水化物 276.4g 食物繊維 19.9g	エネルギー 1727kcal 蛋白質 69.2g 脂質 41.4g 食塩 7.3g 炭水化物 283.8g 食物繊維 21.5g	エネルギー 1703kcal 蛋白質 70.5g 脂質 36g 食塩 7g 炭水化物 289g 食物繊維 21.6g	エネルギー 1708kcal 蛋白質 55.7g 脂質 51.3g 食塩 6.5g 炭水化物 270.5g 食物繊維 18g	エネルギー 1729kcal 蛋白質 69.1g 脂質 43.7g 食塩 6.5g 炭水化物 279.7g 食物繊維 20.5g	エネルギー 1682kcal 蛋白質 63.1g 脂質 38g 食塩 7.1g 炭水化物 285.1g 食物繊維 19.2g	エネルギー 1753kcal 蛋白質 61.5g 脂質 45.9g 食塩 7.2g 炭水化物 284.9g 食物繊維 18.6g								
8		9		10		11		12		13		14			
朝	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) 一口がんもの煮物 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) スクランブルエッグ 白菜浸し 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・人参) つくね チンゲン菜なめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(麩・春菊) 卵とじ キャベツの中華風マ和え 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・揚げ) 納豆 さといもの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(大根・青梗菜) さば味噌煮缶 いんげんの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・厚揚げ) つみれと冬瓜煮物 ほうれん草のおかか和え 牛乳								
	五目にゆうめん コロッケ(2種) フルーツ(バナナ)	米飯 清し汁(麩・貝割大根) ご当地唐揚げ(宮城県) 冬瓜の吉野煮 胡瓜のからし和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 赤魚の煮付け ソセジと白菜のコンマ炒め コールスローサラダ フルーツ(グレープ・フルーツ)	ビーフカレー スープ(カリフラワー) 大根サラダ グレープゼリー	米飯 味噌汁(小葱・椎茸) ほっけの生姜焼き 豆腐のかにあんかけ ブロッコリードレッシング和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(えのき茸・人参) チキンとポテトのマヨソテー 豆腐のかにあんかけ きゅうりのゆかり和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(玉ねぎ・トウモロコシ) 麻婆豆腐 茄子の焼浸し 葱とあさりの酢みそかけ フルーツ(パイナップル)								
夕	米飯 味噌汁(牛蒡・うまい菜) 鶏肉のおろしポン酢 芋とひらたけのバター醤油 わかめサラダ	米飯 味噌汁(なす・絹さや) あじの照り焼き 春雨の五目炒め アスパラのピリ辛和え	米飯 味噌汁(しめじ・小松菜) 揚げ出し豆腐の甘酢あん 牛蒡のしぐれ煮 オクラの青じそ和え	米飯 味噌汁(はんぺん・大根菜) ほきのつけ焼き 揚げなすの炒り煮 いかとわかめの酢の物	米飯 中華スープ(コーン) 豚キムチ シューマイ 小松菜のしらす和え	米飯 味噌汁(凍豆腐・大根菜) たらフライ 菜の花と揚げの煮物 もずく酢	米飯 味噌汁(とろろ昆布・麩) 豚肉の甘辛煮 ツナとブロッコリーのソテー 白菜のゆず風味和え								
	エネルギー 1713kcal 蛋白質 60.3g 脂質 47.2g 食塩 6.9g 炭水化物 270.9g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1720kcal 蛋白質 60.7g 脂質 52.9g 食塩 7g 炭水化物 260.8g 食物繊維 14.6g	エネルギー 1683kcal 蛋白質 63g 脂質 39.5g 食塩 6.8g 炭水化物 284.7g 食物繊維 20.9g	エネルギー 1731kcal 蛋白質 71.7g 脂質 43.4g 食塩 6.8g 炭水化物 275.7g 食物繊維 14.8g	エネルギー 1709kcal 蛋白質 67.9g 脂質 43.6g 食塩 6.1g 炭水化物 275.6g 食物繊維 19.7g	エネルギー 1686kcal 蛋白質 65.9g 脂質 41.5g 食塩 6.5g 炭水化物 278.3g 食物繊維 18.6g	エネルギー 1715kcal 蛋白質 69.1g 脂質 40.3g 食塩 7.2g 炭水化物 281.1g 食物繊維 20.7g								
15		16		17		18		19		20		21			
朝	米飯 味噌汁(揚げ・大根菜) オムレツ チンゲン菜ソテー 牛乳	米飯 味噌汁(ワカメ・オクラ) キャベツのソテー さばの醤油煮 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・ひらたけ) 納豆 ひじきとピーマンの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 海鮮卵巻き キャベツ炒め 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・小松菜) 大根金平 とろろ芋 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・あさり) さけ塩焼き 白菜とちりし草の二色和え 牛乳								
	米飯 味噌汁(菜の花・なると) 牛肉の漬け焼き じゃが芋とベーコンの煮物 白菜昆布漬け フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(ふき・椎茸) 厚揚げの野菜あんかけ もやしとツナの中華炒め カリフラワーの和風和え フルーツ(キウイ)	きつねそば 海老マヨ グレープゼリー	梅しらすご飯 清し汁(しめじ・貝割大根) 金目鯛の柚庵焼き 南瓜のにんにく炒め オクラおかか和え ズッキーニの浅漬け 水ようかん	米飯 味噌汁(おつゆ麩・うまい菜) 松風焼き あさりの深川煮 ツナとキャベツのドレ和え フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(えのき・絹さや) チキンボールのオイスター炒め 青梗菜とえびのさっと煮 もやしの和え物 フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 ワカメスープ 豚肉となすのみそ炒め れんこんの甘酢がらめ トマトとアスパラのサラダ フルーツ(バナナ)								
夕	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ムニエル 野菜のガーリックソテー きゅうりのみぞれ和え	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに玉あんかけ たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ	米飯 味噌汁(里芋・いんげん) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 豚汁 野菜コロッケ つみれの煮浸し 春菊のからし和え	米飯 味噌汁(とろろ昆布・畑菜) とりのパン粉焼き さけの煮浸し 菜の花の白和え	米飯 味噌汁(すりみ・大根菜) 錦糸卵の海老しんじょう 豆腐の炒り煮 かぶの酢の物	米飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) さばの塩焼き 水餃子 大根の塩麹漬								
	エネルギー 1725kcal 蛋白質 71.9g 脂質 42.1g 食塩 6.7g 炭水化物 279.8g 食物繊維 16.8g	エネルギー 1700kcal 蛋白質 65.2g 脂質 44.8g 食塩 6.9g 炭水化物 272g 食物繊維 18.7g	エネルギー 1735kcal 蛋白質 72.9g 脂質 39.4g 食塩 6.8g 炭水化物 281.7g 食物繊維 21g	エネルギー 1760kcal 蛋白質 61.6g 脂質 36.9g 食塩 7.2g 炭水化物 307.1g 食物繊維 20.4g	エネルギー 1744kcal 蛋白質 72.6g 脂質 45g 食塩 6.1g 炭水化物 276.7g 食物繊維 19.9g	エネルギー 1704kcal 蛋白質 56.2g 脂質 43.1g 食塩 7.1g 炭水化物 285.6g 食物繊維 19.4g	エネルギー 1753kcal 蛋白質 68.2g 脂質 49g 食塩 7.2g 炭水化物 275.2g 食物繊維 15.7g								
22		23		24		25		26		27		28			
朝	米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(なす・貝割れ) あんかけ五目玉子 ほうれん草のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(麩・しめじ) ミートボール かぶの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(ふき・若布) とりつくね さつま揚げの炒り煮 牛乳	米飯 味噌汁(凍豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳								
	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め 玉ねぎとハムのマリネ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(うまい菜) 豚肉の生姜焼き ミニスパゲティ オクラのおかか和え フルーツ(バナナ)	うな牛 味噌汁(えのき・里芋) かに焼売 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイナップル)	冷やしラーメン 茄子のそぼろあん ピタミンゼリー	チキンカレー コンソメスープ(はんぺん) カリフラワーのサラダ 福神漬 フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 スナッパえんどうのサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 味噌汁(豆腐・畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)								
夕	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) チキン南蛮 大根とあさりの煮物 ワカメと菜の花の中華和え	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) ほきの幽庵焼き がんもと冬瓜の含め煮 春菊のからし醤油	米飯 味噌汁(大根・しろな) 白身魚のフライ 白滝の炒り煮 ブロッコリードレ和え	米飯 味噌汁(絹さや・あさり) かに入り卵蒸し 大豆トマト煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁(冬瓜) ほっけ塩焼き ごぼうの炒め煮 白菜ごま和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布・小葱) 鶏肉のみそ焼き 芋金平 ほうれん草の菜種和え	米飯 味噌汁(もやし・人参) たらの蒸し焼き こんにやくと豚肉のピリ辛煮 ポテトサラダ								
	エネルギー 1710kcal 蛋白質 63.5g 脂質 37.9g 食塩 7.1g 炭水化物 293.6g 食物繊維 18.9g	エネルギー 1725kcal 蛋白質 69.4g 脂質 43.8g 食塩 6.5g 炭水化物 277.2g 食物繊維 21.4g	エネルギー 1706kcal 蛋白質 62.3g 脂質 44.2g 食塩 6.7g 炭水化物 278.6g 食物繊維 18.6g	エネルギー 1715kcal 蛋白質 58.8g 脂質 41.2g 食塩 7g 炭水化物 282.5g 食物繊維 18.1g	エネルギー 1700kcal 蛋白質 62.8g 脂質 40.6g 食塩 7.2g 炭水化物 286.6g 食物繊維 21g	エネルギー 1699kcal 蛋白質 67.8g 脂質 36g 食塩 7g 炭水化物 289.5g 食物繊維 19.8g	エネルギー 1721kcal 蛋白質 68.4g 脂質 47.7g 食塩 6.6g 炭水化物 269.9g 食物繊維 18.6g								
29		30		31											
朝	米飯 味噌汁(ふき) すりみと冬瓜煮物 もやしの梅和え 牛乳	米飯 味噌汁(揚げ・かぶ菜) チキンオムレツ 切干大根煮 牛乳	米飯 味噌汁(卵・葱) なすの中華炒め とろろ芋 牛乳	<div style="text-align: center;"> <p>7月9日(火) 昼食</p> <p>《宮城県 仙台味噌から揚げ》</p> <p>仙台味噌(せんだいみそ)は仙台藩初代藩主 伊達政宗が仙台北下に設置した御塩噌蔵(おえんそぐら)と呼ばれる味噌醸造所で作られた味噌になって製造されている味噌のことです。</p> <p>米麹と大豆で作られており、辛口の赤味噌です。風味高く、そのまま食べることもできるため「なめみそ」とも呼ばれている。そんな仙台味噌を使用したから揚げです。</p>  </div>											
	米飯 味噌汁(牛蒡・つみれ) 韓国風肉野菜炒め チンゲン菜のソテー 白菜のしその実和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) あじフライ かぶの煮物 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(キウイ)	きしめん さつま芋の甘煮 ハスカップゼリー												
米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのドレ和え	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) 蒸し鶏の香味ソース 南瓜の含め煮 いんげんのタラマヨ和え	米飯 味噌汁(しろな・えのき茸) ぶりの照り焼き 白菜のくず煮 ひじきのゆかり和え													
夕	エネルギー 1686kcal 蛋白質 63.3g 脂質 42.1g 食塩 7g 炭水化物 278.4g 食物繊維 19.2g	エネルギー 1683kcal 蛋白質 59g 脂質 6.4g 食塩 4.15g 炭水化物 281.2g 食物繊維 19.8g	エネルギー 1707kcal 蛋白質 60.9g 脂質 7.1g 食塩 46.8g 炭水化物 273g 食物繊維 15.8g												