週間献立表（予定）

	朝食		昼食		おやつ	夕食		栄養所要量
	軟菜	軟々菜	軟菜	軟々菜	軟（軟々）	軟菜	軟々菜	軟菜
7/7 （月） 七夕	飯 冬瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 冬瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の味噌汁 みそ ヨーグルト	ちらし寿司 揚げなすの梅ジュレソースがけ 茶碗蒸し 夏野菜そうめん 白桃缶	ちらしがゆ 揚げなすの梅ジュレソースがけ 茶碗蒸し にゅうめん 白桃缶	手作り 七夕ゼリー 同じ 同じ	飯(カルシウム強化) 八宝豆腐 あさりの卵とじ きゅうりとしらすの酢の物	かゆ(カルシウム強化) 八宝豆腐 卵とじ きゅうりの酢の物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1472 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 37.5 g 炭水化物 230.6 g 食塩 6.0 g
7/8 （火）	飯 小松菜の煮物 卵の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 小松菜の煮物 卵の味噌汁 みそ ヨーグルト	飯 豚肉のチンジャオロース風 キャベツのサラダ 中華スープ みかん缶	かゆ 豚肉のチンジャオロース風 キャベツのサラダ 中華スープ みかん缶	人形焼き いちごヨーグルト りんご いちごヨーグルト	飯(カルシウム強化) サワラのレモン蒸し コンソメ煮 さつまいもサラダ	かゆ(カルシウム強化) サワラのレモンソース コンソメ煮 さつまいもサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1457 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 43.5 g 炭水化物 211.0 g 食塩 6.4 g
7/9 （水）	飯 白菜とひき肉の炒め煮 南瓜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 白菜とひき肉の炒め煮 南瓜の味噌汁 みそ ヨーグルト	飯 焼きアジの生姜酢がけ 冷やし鉢 すまし汁 マンゴー缶	かゆ カレイの生姜酢がけ 冷やし鉢 すまし汁 マンゴー缶	キャラメルクリームどら焼き やわらか水ようかん（こしあん） キャラメルクリームどら焼き やわらか水ようかん（こしあん）	飯(カルシウム強化) 五目厚焼き玉子 中華風煮っころがし たたききゅうりのささみ和え	かゆ(カルシウム強化) 蒸し五目厚焼き玉子 中華風煮っころがし きゅうりのささみ和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1316 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 34.2 g 炭水化物 205.0 g 食塩 6.4 g
7/10 （木） 手作りおやつ	飯 なすのそぼろ煮 さつまいもの味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ なすのそぼろ煮 さつまいもの味噌汁 みそ ヨーグルト	パエリア 豆腐ハンバーグ 野菜スープ ラクーナゼリー	パエリア（かゆ） 豆腐ハンバーグ 野菜スープ ラクーナゼリー	手作り イチゴババロア 半分 同じ	飯(カルシウム強化) ホッケの照り焼き 煮物 オクラ納豆	かゆ(カルシウム強化) ホッケの煮付け 煮物 ブロッコリーのおかか和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1445 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 39.3 g 炭水化物 214.2 g 食塩 6.6 g
7/11 （金）	飯 キャベツの中華煮 ふきの味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ キャベツの中華煮 ふきの味噌汁 みそ ヨーグルト	飯 白身魚のグラタン 青菜の辛子マヨ和え コンソメスープ 黄桃缶	かゆ 白身魚のクリームソースがけ 青菜の辛子マヨ和え コンソメスープ 黄桃缶	ドーナツ ラブミープラス きなマンジェ きなマンジェ きなマンジェ	飯(カルシウム強化) 石垣卵 含め煮 いんげんのごま和え	かゆ(カルシウム強化) 石垣卵 含め煮 いんげんのごま和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1402 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 34.2 g 炭水化物 223.3 g 食塩 6.6 g
7/12 （土） 手作りおやつ	飯 温泉卵 里芋の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 温泉卵 里芋の味噌汁 みそ ヨーグルト	飯 まさご豆腐 煮物 炒め人参の味噌汁	かゆ まさご豆腐 煮物 炒め人参の味噌汁	手作り コーヒーゼリー 同じ 同じ	飯(カルシウム強化) 蒸し魚の豆板醤ソースがけ なすとピーマンの中華風炒め ほうれん草の生姜和え	かゆ(カルシウム強化) 蒸し魚の豆板醤ソースがけ なすとピーマンの中華風炒め ほうれん草の生姜和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1395 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 42.1 g 炭水化物 201.7 g 食塩 6.4 g
7/13 （日）	ゆかりご飯 豆腐のくず煮 玉ねぎの味噌汁 牛乳	ゆかりがゆ 豆腐のくず煮 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	飯 サバの塩焼き 里芋の旨煮 キャベツの味噌汁	かゆ サバの煮魚 里芋の旨煮 キャベツの味噌汁	ミニメロンパン メロンムース ミニメロンパン メロンムース	飯(カルシウム強化) 豚肉のネギ塩炒め 揚げなすのみそ煮 マカロニサラダ	かゆ(カルシウム強化) 豚肉のネギ塩炒め 揚げなすのみそ煮 マカロニサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1400 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 36.9 g 炭水化物 209.0 g 食塩 7.1 g

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。
〇個々人に応じた献立内容、形態での食事提供と、毎日の食事を通して楽しんでいただける苑生活を送れますよう支援していきます。

7/7は七夕です

七夕で最も有名なのが、織姫と彦星のお話ではないでしょうか。
天空の主である天帝の娘で、機織りの名人だった織女は、牛飼いの牽牛と恋に落ちて結婚しました。しかし結婚後、働き者だった2人は仕事をしなくなり、それに怒った天帝は2人を天の川の両岸に引き離します。悲しみに暮れる織女を不憫に思った天帝は、年に一度だけ2人を会わせるように計らったというのがあらすじです。

笹飾りにお願いをするようになったのは、江戸時代だといわれています。江戸時代は寺子屋が増えたため、習い事の上達を願う行事として親しまれ、短冊に願い事を書くことが広がっていきました。
皆様は短冊に何をお願いしましたか？

介護老人保健施設
千代野苑

週間献立表（予定）

	朝食		昼食		おやつ	夕食		栄養所要量
	軟菜	軟々菜	軟菜	軟々菜	軟（軟々）	軟菜	軟々菜	軟菜
7/14（月） 手作りおやつ	飯 卵しんじょのあんかけ 豆腐の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 卵しんじょのあんかけ 豆腐の味噌汁 みそ ヨーグルト	とうもろこしご飯 鶏の西京焼き 小松菜のごまみそ和え 南瓜の味噌汁 白桃缶	鮭がゆ 鶏ムースの西京みそがけ 小松菜のごまみそ和え 南瓜の味噌汁 白桃缶	手作り 黒糖蒸しケーキ レアチーズムース レアチーズムース レアチーズムース	飯(カルシウム強化) 白身魚のムニエルタルタル ジャーマンポテト 白菜のサラダ	かゆ(カルシウム強化) 蒸し魚のタルタルソース ジャーマンポテト 白菜のサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1423 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 29.0 g 炭水化物 231.0 g 食塩 7.3 g
7/15（火） 手作りおやつ	飯 豆腐の炒り煮 チンゲン菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 豆腐の炒り煮 チンゲン菜の味噌汁 みそ ヨーグルト	飯 ホッケの塩こうじ焼き あいまぜ かきたま汁 みかん缶	かゆ ホッケの煮付け あいまぜ かきたま汁 みかん缶	手作り プチケーキ（フルーツカクテル） 手作り りんごプリン プチケーキ（フルーツカクテル） りんごプリン	飯(カルシウム強化) 味噌マヨグラタン コンソメ煮 キャベツのドレッシング和え	かゆ(カルシウム強化) 蒸し味噌マヨグラタン コンソメ煮 キャベツのドレッシング和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1386 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 39.7 g 炭水化物 204.9 g 食塩 7.0 g
7/16（水）	飯 小松菜の炒め煮 冬瓜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 小松菜の炒め煮 冬瓜の味噌汁 みそ ヨーグルト	みたま（黒豆おこわ） ミックスフライ いんげんのごま和え やわらかれんこんしぼり すまし汁 黄桃缶	小豆がゆ カツ煮 いんげんのごま和え やわらかれんこんしぼり すまし汁 黄桃缶	薄皮白あんぱん あんころ餅風デザート 薄皮白あんぱん 低カロリー水ようかん	飯(カルシウム強化) 鮭の塩焼き 里芋のさっぱり煮 糸こんにゃくの梅肉和え	かゆ(カルシウム強化) 鮭の煮魚 里芋のさっぱり煮 チンゲン菜の梅肉和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1373 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 31.5 g 炭水化物 220.1 g 食塩 6.3 g
7/17（木） 手作りおやつ	飯 卵とじ 玉ねぎの味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 卵とじ 玉ねぎの味噌汁 みそ ヨーグルト	飯 松風焼き なすのずんだ和え 豆腐とわかめのスープ マンゴー缶	かゆ 松風蒸し なすのずんだ和え 豆腐のスープ マンゴー缶	手作り 抹茶ババロア黒蜜ソース 同じ 同じ	飯(カルシウム強化) 白身魚の香味焼き ごぼうのピリ辛煮 白菜とエビの甘酢和え	かゆ(カルシウム強化) 白身魚の香味あん 大根のピリ辛煮 白菜とエビの甘酢和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1351 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 35.8 g 炭水化物 207.6 g 食塩 6.1 g
7/18（金）	飯 なすと豚肉の煮物 卵の味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ なすと豚肉の煮物 卵の味噌汁 みそ ヨーグルト	うなぎちらし 豆腐と太きゅうりのくず煮 すまし汁 ラクーナゼリー	うなぎちらし（かゆ） 豆腐と太きゅうりのくず煮 すまし汁 ラクーナゼリー	ミニたい焼き りんごヨーグルト りんごヨーグルト りんごヨーグルト	飯(カルシウム強化) やわらか焼き餃子 バンバンジーサラダ 麻婆春雨	かゆ(カルシウム強化) やわらか焼き餃子 バンバンジーサラダ 麻婆春雨	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1468 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 39.9 g 炭水化物 226.9 g 食塩 6.4 g
7/19（土） 土用の丑の日	飯 大根の炒め煮 はんぺんの味噌汁 ふりかけ 牛乳	かゆ 大根の炒め煮 はんぺんの味噌汁 みそ ヨーグルト	飯 ホッケの生姜煮 冬瓜の味噌そぼろ煮 里芋の味噌汁	かゆ ホッケの生姜煮 冬瓜の味噌そぼろ煮 里芋の味噌汁	手作り パインゼリー 同じ 同じ	飯(カルシウム強化) チーズオムレツ ブロッコリーサラダ かぶのクリーム煮	かゆ(カルシウム強化) 蒸しチーズオムレツ ブロッコリーサラダ かぶのクリーム煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1380 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 38.9 g 炭水化物 204.7 g 食塩 7.0 g
7/20（日）	ゆかりご飯 湯葉の煮物 白玉麩の味噌汁 牛乳	ゆかりがゆ 湯葉の煮物 白玉麩の味噌汁 ヨーグルト	飯 白身フライ 菜種和え すまし汁	かゆ 蒸し魚のバターソースあん 菜種和え すまし汁	コーヒーブッセ プリン プリン プリン	飯(カルシウム強化) 鶏肉のカレーピカタ 豚肉となすのトマト煮 さつまいもとみかんの甘煮（冷）	かゆ(カルシウム強化) 鶏ムースの蒸しピカタ 豚肉となすのトマト煮 さつまいもとみかんの甘煮（冷）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1430 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 39.0 g 炭水化物 220.1 g 食塩 5.0 g

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。
〇個々人に応じた献立内容、形態での食事提供と、毎日の食事を通して楽しんでいただける苑生活を送れますよう支援していきます。

夏のお弁当

7/16の昼食は毎年恒例、千代野苑特製『夏のお弁当』をご提供します❣
「みたま」とは、石川県の郷土料理で、黒豆ともち米を蒸した黒豆のおこわのことをいいます。
先祖の供養のため、お盆の15日にも食べられています。

土用の丑の日

今年の土用の丑の日は、7/19です！千代野苑では7/18昼食に『うなぎちらし』をご提供いたします。
ウナギは、高脂質の肉質をもち、少量で高カロリーなため、食欲の落ちる夏にピッタリです！50g食べると、1日分のビタミンA・Dが摂取できますよ。

介護老人保健施設
千代野苑