

[なごみ ショートステイ 7月 献立表]

2026-05-22 印刷

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
29 (水)	米飯 ウインナーソーテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳 	野菜つけ麺 唐揚げサラダ 	小豆ムース 	もち麦ご飯 豚肉の薬焼き ナムル みそ汁 揚げ 	エネルギー - 1912 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g
30 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁(玉葱) 牛乳 	もち麦ご飯 タンダーリーチキン ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 	ソファール 元気 	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁 なまあ 	エネルギー - 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g
31 (金)	米飯 玉子焼き&おかか和え みそ汁 牛乳 	もち麦ご飯 ふりかけ 魚のみそチーズ焼き ツナサラダ キャベツスープ 	マンゴー 	もち麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつまい汁 	エネルギー - 1887 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 52.9 g 食塩 6.9 g

七夕と土用の丑



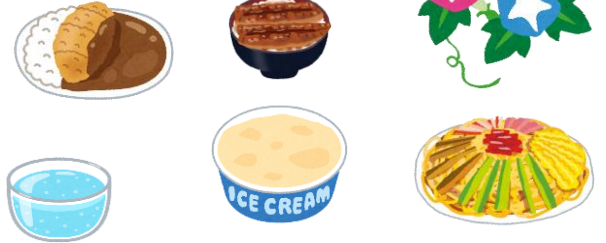
7月7日は七夕です。七夕をイメージした
そうめん汁をお出します

7月27日は土用の丑の
うなぎでパワーアップ!
夏を乗り切りましょう!



リクエストメニュー

- カツカレー
- 土用の丑 うなぎ
- アイスクリーム
- 冷やし中華
- サイダーゼリー



食生活上委員会ニュース

6月にはぽぷらの皆さんと庭で取れた梅の実を使って
梅シロップを作りました
梅の実と氷砂糖を漬け込みました。出来上がるのは夏祭りを過ぎた
ころでしょうか。たのしみですね。

