

献立表

令和2年6月28日～令和2年7月4日
医療法人芙蓉会 住宅型有料老人ホーム こはる

日付	6月 28日	6月 29日	6月 30日	7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日							
曜日	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	御飯 みそ汁（豆腐・ネギ） アスパラソテー 鶏つくね 漬物 牛乳	御飯 みそ汁（かぼちゃ） 信田煮 湯葉と昆布和え 漬物 牛乳	御飯 みそ汁（しいたけ） 茄子炒め ミニチキン（甘辛醤油） 漬物 牛乳	御飯 みそ汁（玉ねぎ・人参） キャベツ炒め にしん切込み 漬物 牛乳	御飯 みそ汁（えのき・油揚げ） いんげんの油炒め 納豆 漬物 牛乳	御飯 みそ汁（豆腐・ねぎ） スクランブルエッグ おくらおかか和え 漬物 牛乳	御飯 みそ汁（ふのり・ねぎ） 小松菜のハム炒め イカメンチ ふりかけ 牛乳							
昼食	ミニパン（粒あん・クリーム） コーンスープ オムレツ ごぼうサラダ 玉ねぎとえびのソテー ジョア	御飯 みそ汁（里芋・油揚げ） タラのムニエル 春雨炒め もずく酢 洋梨コンポート	カレーライス わかめスープ コールスローサラダ フルーツ 福神漬け	御飯 みそ汁（葉大根・油揚げ） タラの粕焼き 切り干し大根の炒め煮 カリフラワーのピーナッツ和え しそ巻き梅	御飯 みそ汁（とろろ昆布） 回鍋肉 絹さや油炒め もやし胡麻和え 漬物	御飯 みそ汁（なめこ・大根） 牛肉コロッケ 高野豆腐の含め煮 和風スパサラダ 漬物	御飯 みそ汁（しじみ） ソイみりん焼き 厚揚げ炒め 春雨マヨサラダ 漬物							
おやつ	あんころ餅風デザート	どら焼き	チョコムース	かっぱえびせん	今川焼き	黒糖まんじゅう	アイスクリーム							
夕食	御飯 みそ汁（しじみ） ソイ西京焼き もやし炒め 漬物	御飯 みそ汁（わかめ・わらび） マヨタマカツ 細竹の炒め煮 漬物	御飯 みそ汁（白菜・みつば） 赤魚の生姜煮 卵と木耳の炒め物 漬物	御飯 みそ汁（さもだし・絹さや） 鶏肉の香草焼き 白菜サラダ なんばん味噌	御飯 みそ汁（麩・ねぎ） アジフライ ちくわサラダ 漬物	御飯 みそ汁（ほうれん草・人参） ほっけつけ焼き 里芋の旨煮 漬物	御飯 みそ汁（キャベツ・油揚げ） ハンバーグおろしかけ きゅうり和え 漬物							
栄養価	エネルギー	1941kcal	エネルギー	1812kcal	エネルギー	1913kcal	エネルギー	1638kcal	エネルギー	1913kcal	エネルギー	1943kcal	エネルギー	1830kcal
	水分	1089g	水分	842.7g	水分	711.4g	水分	731g	水分	847g	水分	713g	水分	705.6g
	蛋白質	66.9g	蛋白質	56.5g	蛋白質	67.8g	蛋白質	68.8g	蛋白質	72.8g	蛋白質	69.8g	蛋白質	80.5g
	脂質	47.2g	脂質	47.0g	脂質	55.2g	脂質	52.3g	脂質	50.9g	脂質	43.6g	脂質	74.1g
	炭水化物	251.7g	炭水化物	257.7g	炭水化物	273.7g	炭水化物	262.5g	炭水化物	252.7g	炭水化物	265.6g	炭水化物	266.1g
食塩	9.3g	食塩	9.3g	食塩	10.7g	食塩	12.2g	食塩	8.2g	食塩	11.1g	食塩	9.8g	

【誕生花：あさがお】

7月6日の誕生花はあさがおです。花言葉は はかない恋・硬い絆・愛情
あさがおは、朝に花が開き昼頃にはしぼんでしまい、咲いている期間も短い為、はかな
と表現され、硬く丈夫な蔦は硬い絆と表現されているそうです。
小学1年生になると、夏にかならずあさがおを育てます。
そして、冬になると蔦でリースを作る学校も多いですね。

※都合により献立が変更となる場合がございます。ご了承願います。