



令和7年7月献立表

デイサービスせいかつCAN黒崎



※ 献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	炊き込みごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鯖の味噌煮 白和え お吸い物 ヤクルト	冷やし中華 おにぎり インゲンのピーナツ和え 果物 ヤクルト	ごはん エビフライ 小松菜のおかか和え えのきスープ ヤクルト	ごはん 豚バラ大根 焼きビーフン かきたま汁 ヤクルト
	エネルギー 657 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 551 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 440 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 457 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 604 kcal 食塩相当量 2.8 g
7	8	9	10	11	12
月	火	水	木	金	土
散らし寿司 筑前煮 卵豆腐 天の川風吸い物	ごはん 鮭のタルタル焼き さつまいもの甘煮 お吸い物 ヤクルト	ロールパン デミハンバーグ 春雨サラダ キャベツのスープ	ごはん 赤魚の西京焼き 冬瓜のそぼろあん お吸い物 ヤクルト	夏野菜カレー 小松菜のごま和え コンソメスープ ヨーグルト ヤクルト	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き スパゲティサラダ お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 486 kcal 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 526 kcal 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 510 kcal 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 469 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 613 kcal 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 573 kcal 食塩相当量 3.2 g
14	15	16	17	18	19
月	火	水	木	金	土
ごはん 白身魚の葱味噌焼き オクラとひじきの和え物 お吸い物 ヤクルト	ごはん 麻婆豆腐 とまとのサラダ 中華スープ ヤクルト	ごはん 鯖の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 具沢山味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏つくねの照り焼き コールスローサラダ お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖の煮つけ 炒り豆腐 お味噌汁 ヤクルト	ひつまぶし風丼 大根なます お吸い物 果物
エネルギー 425 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 442 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 528 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 521 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 576 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 455 kcal 食塩相当量 3.3 g
21	22	23	24	25	26
月	火	水	木	金	土
 滋養料理	冷やしとろろそば おにぎり 豆乳がんもの含め煮 抹茶プリン ヤクルト	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き みょうが和え お吸い物 ヤクルト	ごはん 鮭のバター醤油焼き ひじき煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏団子野菜あんかけ 茄子の田楽 お吸い物 ヤクルト	ごはん アジフライ&貝柱フライ フキの炒り煮 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 556 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 505 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 536 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 456 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 614 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 525 kcal 食塩相当量 3.4 g
28	29	30	31	トマト トマトの真っ赤な色を醸し出しているのが、リコピン。リコピンは抗酸化作用が強く、老化予防だけでなく、メラニンの生成を抑え美白の効果も期待できます。それ以外にもさまざまな栄養素を含み、特にカリウムの含有量が多いので、高血圧の改善には効果的です。 	
月	火	水	木		
ごはん 白身魚のカレー風味焼き ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん ポークチャップ 冬瓜のコンソメ煮 コーンポタージュ ヤクルト	ごはん ぶりの山椒焼き 高野豆腐の煮物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏ももから揚げ 小松菜のさっぱり和え お吸い物 ヤクルト		
エネルギー 490 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 592 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 531 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 596 kcal 食塩相当量 2.4 g		