



令和8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

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。 	1		2		3		4	
	水		木		金		土	
	菜飯 白身魚のバター醤油焼き 茄子の味噌煮 お吸い物 ヤクルト		ごはん デミハンバーグ 野菜コンソメ煮 コーンポタージュ ヤクルト		ごはん 白身フライ 刻み昆布の煮物 お味噌汁 ヤクルト		冷やしきつねそば ゆかりおにぎり かぼちゃのそぼろ煮 果物	
	エネルギー 522 kcal 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 629 kcal 食塩相当量 3.8 g		エネルギー 529 kcal 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 460 kcal 食塩相当量 3.1 g	
6	7	8	9	10	11			
月	火	水	木	金	土			
ごはん 豚バラ大根 焼きビーフン かきたま汁 ヤクルト	散らし寿司 鶏肉の西京漬け焼き 卵豆腐 天の川風吸い物	ごはん コロッケ 冬瓜のかにあんかけ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 赤魚の煮つけ フロッコリーの卵炒め お吸い物 ヤクルト	夏野菜カレー キャベツのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ スパゲティサラダ お味噌汁 ヤクルト			
エネルギー 605 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 522 kcal 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 522 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 516 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 557 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 599 kcal 食塩相当量 3.1 g			
13	14	15	16	17	18			
月	火	水	木	金	土			
ごはん 鯖の葱味噌焼き だし巻卵 お吸い物 ヤクルト	ごはん 麻婆茄子 ごま豆腐 中華スープ ヤクルト	ごはん カレイの煮つけ 炒り豆腐 お味噌汁 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 アジフライ 白和え お味噌汁 ヤクルト			
エネルギー 540 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 553 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 493 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 525 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 528 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 512 kcal 食塩相当量 2.9 g			
20	21	22	23	24	25			
月	火	水	木	金	土			
ごはん 肉野菜炒め 豆乳がんもの含め煮 お味噌汁 ヤクルト	東京料理	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き ところ天 お吸い物 ヤクルト	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 春雨サラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏団子のとまと煮 ポテトサラダ お吸い物 ヤクルト	ひつまぶし風 きゅうりの酢の物 お吸い物 ヤクルト			
エネルギー 654 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 524 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 526 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 475 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 509 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 571 kcal 食塩相当量 3.5 g			
27	28	29	30	31				
月	火	水	木	金				
ごはん 鮭のタルタル焼き 茄子の煮浸し お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプル オクラのさっぱり和え お味噌汁 ヤクルト	ごはん ぶりの山椒焼き フキの炒り煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の塩昆布和え お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖の生姜煮 フロッコリーのソテー お味噌汁 ヤクルト				
エネルギー 551 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 593 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 517 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 601 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 500 kcal 食塩相当量 3.3 g				