

2025 令和7年 7月

デイサービスふくろう 献立表

ご利用者様ごとにごはんの量が異なるため、
ごはんの栄養価は含まれていません。ご了承下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
01 たまご風味かけごはん 肉団子の甘酢炒め ひじき煮 インゲンのなめ茸和え みそ汁	02 チキンソテーカクテル ソース ごぼうの煮物 トマトのみょうが和え みそ汁	03 メンチカツ & ナゲット 筍の煮物 マカロニサラダ みそ汁	04 地鶏釜めし風ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 ちびっこお好み焼き ブロッコリーの小海老和え みそ汁	
K c a l 319 タンパク質 ^g 12.1 脂 質 ^g 15.9 炭水化物 ^g 33.9 塩 分 ^g 3.9	K c a l 283 タンパク質 ^g 17.7 脂 質 ^g 16.8 炭水化物 ^g 18.0 塩 分 ^g 2.0	K c a l 398 タンパク質 ^g 12.7 脂 質 ^g 24.4 炭水化物 ^g 32.6 塩 分 ^g 2.9	K c a l 329 タンパク質 ^g 21.1 脂 質 ^g 16.1 炭水化物 ^g 26.2 塩 分 ^g 3.4	
07★ 七夕ごはん さつま芋の甘煮★ ほうれん草の塩昆布和え そうめん汁 フルーツ★	08 大葉香る 茹で鳥の梅 ダレかけ ブロッコリーとベーコ ンの炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁	09 チキンステーキ レンコンと冬瓜の煮物 白菜のゴマ和え みそ汁	10 オープンオムレツ ほうれん草の炒め物 カリフラワーのピクルス みそ汁	11 和風ハンバーグ 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁
K c a l 393 タンパク質 ^g 13.7 脂 質 ^g 18.9 炭水化物 ^g 43.7 塩 分 ^g 2.4	K c a l 335 タンパク質 ^g 19.0 脂 質 ^g 20.6 炭水化物 ^g 23.3 塩 分 ^g 2.4	K c a l 256 タンパク質 ^g 18.3 脂 質 ^g 15.5 炭水化物 ^g 13.0 塩 分 ^g 1.9	K c a l 305 タンパク質 ^g 18.5 脂 質 ^g 19 炭水化物 ^g 17 塩 分 ^g 2.7	K c a l 266 タンパク質 ^g 14.6 脂 質 ^g 11.5 炭水化物 ^g 30.8 塩 分 ^g 2.7
14 ホキのゴマ油焼き ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	15 赤魚の竜田焼 レンコンの花がも煮 きゅうりのゆかり和え みそ汁	16 彩り野菜の揚げ浸し井 ほうれん草とコーン のサラダ みそ汁 ヨーグルト	17 ミニゆかりご飯 七夕そうめん 鶏肉と夏野菜の揚げ煮 シャインマスカット ゼリー	18 チキンの粒マスタード 焼き さつま芋の煮物 菜の花のドレッシング 和え みそ汁
K c a l 251 タンパク質 ^g 20.0 脂 質 ^g 14.5 炭水化物 ^g 11.8 塩 分 ^g 2.3	K c a l 261 タンパク質 ^g 19.5 脂 質 ^g 10.8 炭水化物 ^g 20.7 塩 分 ^g 2.3	K c a l 334 タンパク質 ^g 16.5 脂 質 ^g 19.5 炭水化物 ^g 26.8 塩 分 ^g 2.9	K c a l 504 タンパク質 ^g 18.7 脂 質 ^g 11.6 炭水化物 ^g 78.6 塩 分 ^g 3.7	K c a l 387 タンパク質 ^g 18.5 脂 質 ^g 24.3 炭水化物 ^g 27.7 塩 分 ^g 2.3
21 海の日 夏の彩りちらし寿司 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 ワカメとトマトの 中華和え すまし汁 フルーツ	22 木の葉井 筍の金平 チンゲン菜の和え物 お吸い物 白桃ゼリー	23 ハムカツ&チキンピカタ きんぴらごぼう キャベツと水菜の和え物 みそ汁 フルーツ	24 ハガツオのたれがらめ 切干大根煮 カリフラワーのゴマ和え すまし汁	25 鮭チャーハン 焼ギョーザ チンゲン菜の彩り和え 春雨スープ
K c a l 231 タンパク質 ^g 10.7 脂 質 ^g 8.3 炭水化物 ^g 29.4 塩 分 ^g 3.1	K c a l 269 タンパク質 ^g 12.6 脂 質 ^g 11.7 炭水化物 ^g 28.3 塩 分 ^g 4.5	K c a l 361 タンパク質 ^g 10.9 脂 質 ^g 19.0 炭水化物 ^g 36.8 塩 分 ^g 2.4	K c a l 296 タンパク質 ^g 20.9 脂 質 ^g 17.7 炭水化物 ^g 15.2 塩 分 ^g 2.1	K c a l 377 タンパク質 ^g 20.2 脂 質 ^g 20.2 炭水化物 ^g 28.2 塩 分 ^g 3.9
28 穴子ちらし 切干大根煮 小松菜と油揚げの和え物 すまし汁 フルーツ	29 ブリの煮付け ピーマンとツナの炒め煮 チンゲン菜とハムの 和え物 みそ汁	30 五穀ご飯 ホキのバター焼き 大根のおかか和煮 白菜の出汁醤油和え みそ汁	31 穴子の釜めし風井 なす生姜風味煮 ひじきとお豆のマヨ和え みそ汁 フルーツ	
K c a l 250 タンパク質 ^g 11.5 脂 質 ^g 11.2 炭水化物 ^g 26.3 塩 分 ^g 2.1	K c a l 238 タンパク質 ^g 21.4 脂 質 ^g 9.5 炭水化物 ^g 15.9 塩 分 ^g 2.4	K c a l 217 タンパク質 ^g 20.6 脂 質 ^g 8.6 炭水化物 ^g 14.6 塩 分 ^g 2.0	K c a l 268 タンパク質 ^g 13.4 脂 質 ^g 13.4 炭水化物 ^g 26.2 塩 分 ^g 2.7	

おやつレク

クレープ作り♪



あんこたっぷり ぜんざい作り

