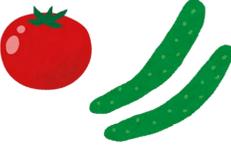




# 令和7年 7月 デイサービス献立表



※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
<b>夏野菜</b> トマトやきゅうりなど 生で食べられるもの が多く、 水分補給になります。 	赤飯  てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ 薄皮まんじゅう 739kcal	ご飯 てりやきチキン 大根の煮物 マカロニスープ フルーツ 南瓜プリン 609kcal	梅しらすご飯 エビカツ 野菜のごま和え みそ汁 フルーツ カスタードたい焼き 650kcal	ご飯 お好み焼き風 豆腐キムチ炒め モロヘイヤの磯和え みそ汁 フルーツ 水ようかん 661kcal	ご飯 親子煮 厚揚げの 生姜じょうゆ なます みそ汁/フルーツ プリン 642kcal	
	7	8	9	10	11	12
	七夕ちらし寿司 冬瓜のくず煮 そうめん汁 お星さま 三色ゼリー  ※521kcal	ご飯 カレイのレモン漬け 切り干し大根の 炒り煮 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ コーヒーゼリー 606kcal	ご飯 豚肉の塩麴焼き 五目大豆煮 茄子のみそ和え すまし汁 フルーツ だら焼き 714kcal	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツあんみつ  あられ茶 668kcal	ご飯 茹で鶏の バンバンジー 茄子の揚げ煮 きゅうりと わかめの酢の物 すまし汁/フルーツ 冷やしぜんざい 663kcal	ご飯 メバルの煮付け 春雨と野菜の炒め物 ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツ たこ焼き 605kcal
14	15	16	17	18	19	
ご飯 鯖の西京焼き ツナと じゃがいもの煮物 茄子のナムル すまし汁 フルーツ ケーキ ※507kcal	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくのきんぴら 小松菜と しめじの和え物 みそ汁 フルーツ ケーキ ※560kcal	ご飯 和風ハンバーグ 千草焼き オクラのおかか和え みそ汁 フルーツ  ケーキ ※521kcal	ご飯 鯖のみそ煮 冬瓜のあんかけ トマトと 胡瓜の甘酢和え すまし汁 フルーツ ケーキ ※552kcal	ご飯 マスの漬焼 ポークビーンズ キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツ ケーキ ※507kcal	いなり寿司 かけうどん 野菜の天ぷら フルーツ  ケーキ ※581kcal	
21	22	23	24	25	26	
ご飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き ひじきの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ 利休まんじゅう 700kcal	ビビンバ丼 さつま芋の煮物 トマトスープ アセロラゼリー  ケーキ ※560kcal	ご飯 カレイの煮付け 豆腐の肉みそかけ スパゲッティサラダ すまし汁 フルーツ パウンドケーキ 742kcal	ご飯 鶏肉のから揚げ レモンソース 夏野菜の煮込み もやしの辛子和え みそ汁 フルーツ 黒糖まんじゅう 696kcal	炊き込みご飯 南瓜コロッケ ほうれん草の ピーナッツ和え 豆腐のすまし汁 フルーツ レモンケーキ 741kcal	~宮城県のご当地メニュー~ ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢 なす炒り ごま豆腐 みそ汁/フルーツ 抹茶水ようかん 706kcal	
28	29	30	31	<b>旬の野菜 きゅうり</b>  「黄瓜」が語源とされ、大きく完熟すると黄色くなるウリを未熟なうちに収穫したもの。みずみずしく、さわやかな風味で、体を内側から冷やしてくれます。サラダや酢の物、漬物など生で食べる人が多いですが、炒めるとまた違った風味が楽しめます。 成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。		
ご飯 ソースカツ ピーマンのきんぴら 甘酢大根  みそ汁 フルーツ たい焼き 710kcal	ご飯  鯖の山椒焼き 南瓜の含め煮 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ おやつレク ※607kcal	ポーク カレーライス キャベツの ごまマヨネーズ和え フルーツ寒天 酒まんじゅう 691kcal	ご飯 冷やし中華 茄子とあげの煮物 フルーツ  カステラ 652kcal			

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆