

7月 特養 花美郷

特別メニュー・おやつ のお知らせ

3日

チーズにおぼれた
チーズケーキ



21日

生キャラメル
アイスクリーム



15日

サムゲタン風スープ



今月の健康 ...

新メニュー☆
サムゲタン風スープ
韓国で昔から伝わる
家庭料理です。
薬膳をたくさん入れて
夏バテ予防に食べる文化が
あるそうです。
日本の夏バテ予防には
うなぎですね！
しっかり食べて、
厳しい夏を乗り切りましょう。

27日

うなぎちらし



2026年 7月 実施献立表 特養・ショートステイ 花美郷

				7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝	 ※ メニューのほかに 土曜日朝・昼・夕には ご飯が付きまます			たらこ雑炊 ちくわと野菜の煮物 ごぼうサラダ	梅しそ雑炊 ウインナーソーテ コールスロー	山菜雑炊 里芋のそぼろ煮 10品目のサラダ	みそ汁 (なめこ・あけ) 厚揚げの彩りあんかけ オクラの和え物 のりつく
昼				冷やし中華 クリーミーコロッケ 杏仁豆腐 (オレンジソース)	中華スープ (椎茸・ネギ) 豚と茄子の中華炒め ほうれん草のナムル フルーツ (ぶどう缶)	チキンカレー (オムレツ) カリフラワーとアスパラのサラダ フルーツ (みかん缶)	コンソメスープ (人参・黄色ピーマン) ポークチャップ 玉ねぎのサラダ フルーツ (白桃缶)
間				和のパンケーキ (きな粉) 牛乳 & 豆乳 きなこ風味ムース	ととやき(チョコ) ごまプリン	☆特別おやつ☆ チーズケーキ 黄身ごごプリン	誕生日ケーキ / バニラ/ババロア
夕		※ 都合によりメニューが変更 される場合があります		清汁 (とろろ・みつば) 鶏肉のドレッシング漬け焼き オクラと塩昆布の和え物 エネケアムースチーズケーキ	みそ汁 (大根・しめじ) たらこのトマトソース 小松菜のソテー ヨーグルト	みそ汁 (鮎・かぶの葉) エビと白菜のおろし煮 和風ポテトサラダ ファイバーゼリーりんご	白身魚の煮つけ 卵の花 (小松菜) いちごヨーグルト
栄養価				kcal 1,424 たんぱく質 51.6 塩分(g) 6.5	kcal 1,431 たんぱく質 47.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,435 たんぱく質 51.2 塩分(g) 6.7	kcal 1,431 たんぱく質 45.6 塩分(g) 6.4
朝	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝	五目雑炊 切昆布と大豆煮 れんこん梅おかか和え	梅しらす雑炊 炒り豆腐 いんげん胡麻和え	ハン粥(ミルク) ハムポテト マカロニサラダ	中華風雑炊 豆腐の華風煮 菜の花の和え物	さつま芋雑炊 野菜大豆煮 小松菜の磯辺和え	なめだけ雑炊 干草卵焼き いんげんのピーナツ和え	みそ汁 (ごぼう・玉ねぎ) 納豆 切干大根の煮物 いりこみそ
昼	みそ汁 (ごぼう・玉ねぎ) お好み焼き風卵焼き モロヘイヤの和えもの ぶどうヨーグルト	みそ汁 (かぶの葉・えのき) サーモンフライ (タルタル) ゴーヤとツナの和え物 フルーツ (りんご缶)	七夕そうめん ジャーマンサラダ フルーツ (みかん缶)	コンソメスープ (人参・ベーコン) チキンカツマツト煮込み ほうれん草の磯辺和え フルーツ (黄桃缶)	キーマカレー 花野菜サラダ フルーツ (カクテル)	みそ汁 (鮎・大根) スタミナ焼肉風炒め キャベツとベーコンのオイスター炒め フルーツ (ぶどう缶)	みそ汁 (豆腐・葉大根) 牛皿 大学芋 フルーツ (パイン缶)
間	キャラメルプリン	チョコマフィン 牛乳 & 豆乳 ココア/ババロア	抹茶饅頭 抹茶水ようかん	生クリームワッフル 牛乳 & 豆乳 ヨーグルト/ババロア	乳羹饅頭 こしあんムース	カステラ 牛乳 & 豆乳 きなマンジェ	黒糖風味寒天ミルクプリン
夕	みそ汁 (ごぼう・玉ねぎ) 鶏肉の葱塩炒め みず菜ときのこの和え物 プロテインゼリー (メロン)	清汁 (とろろ昆布・みつば) 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの明太子ドレ和え ピーチムース	みそ汁 (鮎・しいたけ) 鶏のバジルチーズ焼き トマトのジュレサラダ きなこヨーグルト	みそ汁 (青ネギ・わかめ) オムレツクリームソース パンブキンサラダ エネケアムースメロン	みそ汁 (白菜・あけ) 鶏の香草パン粉焼き オクラと竹輪の和え物 ヨーグルト	清まし汁 (かまぼこ・みつば) ほっけの塩焼き 豆腐がんも煮物 ファイバーゼリーはちみつレモン	豚肉の梅塩たれ焼き 人参の白和え ぶどうヨーグルト
栄養価	kcal 1,432 たんぱく質 56.3 塩分(g) 6.4	kcal 1,434 たんぱく質 52.7 塩分(g) 6.4	kcal 1,437 たんぱく質 60.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,425 たんぱく質 43.2 塩分(g) 6.6	kcal 1,437 たんぱく質 54.0 塩分(g) 6.5	kcal 1,424 たんぱく質 48.6 塩分(g) 6.3	kcal 1,440 たんぱく質 52.5 塩分(g) 6.4
朝	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝	洋風トマト雑炊 ソーセージ入りスクランブル カリフラワーのマリネ	鶏梅しそ雑炊 卵の花 菜の花のごまマヨ和え	ハン粥(コンソメ) 魚のソーセージソーテ ブロックリーのドレ和え	高菜雑炊 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ いんげん胡麻和え	味噌かつお風味雑炊 厚揚げの炒め物 さつま芋サラダ	鮭雑炊 ひき肉の炒め物 オクラのお浸し	みそ汁 (葱・わかめ) 厚焼き卵 カリフラワーの胡麻和え うめびしお
昼	みそ汁 (かぶの葉・ひらたけ) チーズはんぺんフライ 金平ごぼう いちごヨーグルト	みそ汁 (葱・わかめ) 豚丼 モロヘイヤの和えもの バナナ	みそ汁 (かぶ・かぶの葉) ハニーマスタードチキン きのこの中華マリネ フルーツ (黄桃缶)	★お楽しみ膳★ サムゲタン風スープ 人参と牛肉のチャプチェ トマトのナムル	コンソメスープ (人参・ベーコン) マスのムニエルサルサ風ソース チンゲン菜とコーンのソテー フルーツ (洋梨缶)	コンソメスープ (しめじ・キャベツ) 鶏のバジルチーズ焼き フルーツサラダ フルーツ (りんご缶)	みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 鶏の照り焼き なすと鮎のおろし和え フルーツ (カクテル)
間	オレンジババロア	焼きプリンタルト 牛乳 & 豆乳 プリン	とろやき(こしあん) みだらし団子風デザート	バナナオムレット 牛乳 & 豆乳 バナナムース	人形焼 水ようかん (こしあん)	ベルギーチョコバウム 牛乳 & 豆乳 いちごムース	抹茶/ババロア
夕	清汁 (鮎・みつば) 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草のくるみお和え メイバランスブリックゼリー (バナナ)	清汁 (かまぼこ・葉大根) 豚肉の生姜焼き オクラのおかか和え メロンムース	中華スープ (わかめ・木耳) エビと豆腐の中華風 なすの中華マリネ 洋梨ヨーグルト	清汁 (はんぺん・葉大根) 豚肉と里芋の味噌煮 かぼちゃのいとし煮 ぶどうムース	中華スープ (椎茸・赤ピーマン) カニ玉 ツナの煮物 いちごヨーグルト	みそ汁 (白菜・大根) 冷やししゃぶしゃぶ 青たの煮物 黄りんごゼリー	豆腐ハンバーグ 南瓜のソフト煮 ぶどうヨーグルト
栄養価	kcal 1,431 たんぱく質 48.3 塩分(g) 6.5	kcal 1,422 たんぱく質 56.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,430 たんぱく質 53.7 塩分(g) 6.0	kcal 1,448 たんぱく質 52.9 塩分(g) 6.3	kcal 1,445 たんぱく質 50.3 塩分(g) 6.5	kcal 1,437 たんぱく質 63.3 塩分(g) 6.4	kcal 1,438 たんぱく質 50.5 塩分(g) 6.4
朝	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝	菜めし雑炊 さつまあげと野菜の煮物 人参のピーナツ和え	豚めし雑炊 (たんぱく) 野菜大豆煮 白菜の煮浸し	ハン粥(コンボタ) エビ野菜ソーテ インゲンのドレ和え	ほたて風雑炊 トマトスクランブル ポテトサラダ	中華風味雑炊 ミートボール 小松菜のドレ和え	ぎつね雑炊 切昆布と大豆煮 カリフラワーのゆかり和え	みそ汁 (なめこ・鮎) いしんの甘露煮 インゲンの生姜和え のりつく
昼	コンソメスープ (玉ねぎ・黄ピーマン) チリコンカン たまごサラダ ヨーグルト	チャーハン 白湯スープ (わかめ・木耳) 餃子の甘酢あん 中華サラダ フルーツ (みかん缶)	ひじきごはん みそ汁 (鮎・しいたけ) カレーコロッケ カリフラワーとアスパラのサラダ フルーツ (キウイ)	中華スープ (椎茸・赤ピーマン) 豚と茄子の中華炒め ピーマンと玉葱のチャプチェ フルーツ (洋梨缶)	コンソメスープ (チンゲン菜・ベーコン) ラタトゥイユ さつま芋のオレンジ煮 プリン	みそ汁 (かぶ・かぶの葉) さわらの蒲焼 ブロックリーのささみお和え フルーツ (カクテル)	白湯スープ (春雨・木耳) 青椒肉絲 もずくとオクラの酢の物 フルーツ (パイン缶)
間	梅ゼリー	和のパンケーキ (抹茶) 牛乳 & 豆乳 抹茶風味ムース	☆特別おやつ☆ 濃厚生キャラメルアイス	クリームブッセ 牛乳 & 豆乳 チョコ/ババロア	たい焼き かぼちゃプリン	オレンジケーキ 牛乳 & 豆乳 オレンジゼリー	やわらかいちごプリン
夕	みそ汁 (椎茸・葉大根) 鶏のしじみ煮 がんもどきとひじきの炒り煮 メイバランスブリックゼリー (ストロベリー)	みそ汁 (大根・しめじ) 豚肉と野菜のボン酢炒め ほうれん草のからしマヨ和え パインムース	コーンシチュー 便手とソーセージのコンソメチキンソーテ ぶどうヨーグルト	清汁 (かまぼこ・葉大根) 白身魚のねぎ味噌焼き 人参のごま塩昆布和え ピーチムース	みそ汁 (白菜・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮 モロヘイヤのお浸し 黄桃ヨーグルト	コンソメスープ (しめじ・キャベツ) スパニッシュオムレツ アスパラガスのツナ和え 抹茶ゼリー	鶏と厚揚げのみそチーズ なすのきんぴら ヨーグルト
栄養価	kcal 1,438 たんぱく質 51.7 塩分(g) 5.6	kcal 1,428 たんぱく質 56.5 塩分(g) 6.6	kcal 1,436 たんぱく質 48.9 塩分(g) 6.6	kcal 1,422 たんぱく質 47.8 塩分(g) 6.0	kcal 1,447 たんぱく質 46.6 塩分(g) 7.1	kcal 1,437 たんぱく質 63.8 塩分(g) 6.4	kcal 1,431 たんぱく質 59.3 塩分(g) 5.7
朝	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝	かに風雑炊 豆と野菜の彩り煮 キャベツの青じそ和え	鶏雑炊 トマト煮込み かぼちゃサラダ	ハン粥(ジャム) ツナポテト 菜の花のドレ和え	五目雑炊 ブレンオムレツ ブロックリーピーナツ和え	梅菜粥 豚肉と大根の煮物 モロヘイヤのボン酢和え	南瓜雑炊 筑前煮 インゲンの味噌マヨ和え	
昼	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) あじの香草パン粉焼き 菜の花のわさび和え いちごヨーグルト	★お楽しみ膳★ うなぎちらし 清まし汁 (花鮎・みつば) かぼちゃのそぼろあん スイカ	みそ汁 (ごぼう・玉ねぎ) 鶏肉と冬瓜の煮物 茄子とオクラのお浸し フルーツ (洋梨缶)	コンソメスープ (玉葱・ベーコン) ハンバーグデミグラスソース ピザ風フライドポテト フルーツ (みかん缶)	みそ汁 (鮎・水菜) 茄子のミートソース カリフラワーのたらこマヨ和え フルーツ (白桃缶)	みそ汁 (ほうれん草・あけ) メンチカツ じゃがバターコン フルーツ (洋梨缶)	
間	抹茶/ババロア	フチシュクリーム 牛乳 & 豆乳 ごまプリン	とろやき(ずんだ) 果水ようかん	厚切りバウム 牛乳 & 豆乳 寒天ミルクプリン	もみじ饅頭 (クリーム) みたらしムース	ベアクリウムワッフル 牛乳 & 豆乳 きなマンジェ	
夕	みそ汁 (水菜・人参) 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め お好みキャベマヨサラダ メイバランスブリックゼリー (バナナ)	みそ汁 (鮎・かぶの葉) 豚肉のうま塩炒め カリフラワーの明太子ドレ和え メロンムース	みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 白身魚の甘酢煮 もやしのカレーソーテ フルカクヨーグルト	中華スープ (わかめ・木耳) 蝦に豆腐 いんげんと竹輪のサラダ ぶどうムース	清汁 (はんぺん・葉大根) 鶏肉のレモンペッパー焼き 卵のソテー ヨーグルト	みそ汁 (白菜・大根) 揚げ豆腐 湯葉とオクラの和え物 いちごゼリー	
栄養価	kcal 1,430 たんぱく質 54.9 塩分(g) 6.7	kcal 1,457 たんぱく質 65.9 塩分(g) 6.5	kcal 1,437 たんぱく質 55.5 塩分(g) 6.6	kcal 1,430 たんぱく質 49.8 塩分(g) 6.6	kcal 1,442 たんぱく質 52.7 塩分(g) 6.5	kcal 1,440 たんぱく質 47.3 塩分(g) 6.6	

