

令和8年7月予定献立表

7月行事食・手作りおやつ予定		かぼちゃパン	鉄火丼	水 1	木 2	金 3	土 4						
7日昼食	七夕行事食			朝食	ロールパン りんごジャム 目玉焼き いんげんのサラダ コーンポタージュ	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 キャベツの和え物 味噌汁 (いんげん・油揚げ)	ご飯 ミートボール キャベツと竹輪の和え物 桜田夫	ぶどうロール オムレツ スパゲティーサラダ コーンポタージュ					
13日昼食	スペシャルメニュー			昼食	赤飯 さばのレモン焼き 揚げ茄子 ほうれん草の磯和え	ご飯 チキン南蛮 ひじきと大豆の煮物 菜の花のお浸し	鶏なんばそば コロケ 小松菜のなめ茸和え バナナ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め なすの揚げ浸し 玉子豆腐のあんかけ					
14日おやつ	手作りケーキ (ユニットでデコレーション)			夕食	ご飯 豚肉とブロッコリーの中華炒め じゃが芋の煮物 チンゲン菜の中華和え	わさびご飯 めばるの煮付け じゃが芋のソース炒め ブロッコリのおかか和え	ご飯 サワラの梅肉焼き 南瓜とレーズンのグラッセ マカロニサラダ	ご飯 太刀魚のムニエル 里芋の煮っころがし おくらの上らず和え					
21日昼食	冷やし中華			朝食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳					
24日昼食	フッフエ	うな丼	フッフエ	おはぎ	さつま芋蒸しパン	やわらか団子黒ゴマ	せんべい						
26日昼食	土用の丑の日			10時 3時	1478kcal 蛋白質 49.6g 脂質 50.2g 炭水化物 179.8g 食塩 5.8g	1420kcal 蛋白質 53.9g 脂質 36.4g 炭水化物 203.3g 食塩 4.8g	1468kcal 蛋白質 50.8g 脂質 34.6g 炭水化物 227.2g 食塩 6.1g	1433kcal 蛋白質 46.7g 脂質 55.9g 炭水化物 178.2g 食塩 5.9g					
27日昼食	牛すじカレー			日	5	月	6	火	7	8	9	10	11
29日昼食	手打ちうどん			朝食	ご飯 車麩の煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 味噌汁 (油揚げ・いんげん)	ご飯 炒り豆腐 いんげんの生姜和え 昆布の佃煮 味噌汁 (シジ・わけぎ)	ご飯 チキンボールの煮物 いんげんの和風マヨ 鯛みそ	食パン りんごジャム スクランブルエッグ ポテトサラダ コーンポタージュ	ご飯 じゃが芋の煮物 菜の花の胡麻和え 昆布の佃煮	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 ほうれん草のからし和え 桜田夫 味噌汁 (豆腐・ねぎ)	あんぱん・クリームパン ミートボール ほうれん草とカマのごまドレ和え コーンポタージュ		
朝食	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え			ご飯 エビマヨ 錦糸焼売 春菊の上らず和え	七塔そうめん 星形ハンバーグ すいか	ご飯 鶏と野菜の甘酢あん もやしの三色炒め チンゲン菜ザーサイ和え	スパゲティーミートソース ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ (しいたけ)	ご飯 鶏のおろしポン酢 大豆の煮物 カニサラダ	枝豆ご飯 赤魚の粕漬焼き いんげんとベーコンのソテー 茄子ときゅうりのツナ和え				
昼食	ご飯 鶏の蒸し焼き さつま芋の甘煮 いんげんのツナサラダ	ご飯 鮭の香味焼き 冬瓜のひすい煮 煮豆	ご飯 豚肉の野菜巻き 里芋のゆずみそかけ 春菊のなめ茸和え	ご飯 豚肉とレンコンの梅風味 大学芋 トマトのおろしかけ	ご飯 サバの味噌煮 ひじきの煮物 春菊の磯和え	五目御飯 カレイの煮付け 里芋の味噌マヨネーズ和え 春菊のピーナッツ和え	ご飯 チンジャオロースー えびしゅうまい もやしサラダ						
夕食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
10時 3時	バナラアイス	セレクト	杏仁豆腐	葛まんじゅう	手作り吹雪まんじゅう	セレクト	厚切りバウムチョコ						
	1423kcal 蛋白質 45.1g 脂質 39.7g 炭水化物 209.7g 食塩 4.1g	1400kcal 蛋白質 54.1g 脂質 36.6g 炭水化物 205.2g 食塩 4.6g	1403kcal 蛋白質 47.7g 脂質 40.6g 炭水化物 203g 食塩 5.7g	1481kcal 蛋白質 49.9g 脂質 40.2g 炭水化物 219g 食塩 5.7g	1464kcal 蛋白質 50g 脂質 45g 炭水化物 193.5g 食塩 4.3g	1425kcal 蛋白質 56.5g 脂質 37.3g 炭水化物 203.2g 食塩 5.3g	1421kcal 蛋白質 53.6g 脂質 50.9g 炭水化物 177.7g 食塩 6.5g						
	12	13	14	15	16	17	18						
朝食	ご飯 イソの生姜煮 菜の花のピーナッツ和え ふりかけ	ご飯 千草焼き マカロニサラダ 鯛みそ	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草の上らず和え 梅干し 味噌汁 (なめこ・ねぎ)	食パン ミートオムレツ スパゲティーサラダ コーンポタージュ	ご飯 さつま揚げの煮物 チンゲン菜の中華和え のり佃煮	雑炊 ニシンの甘露煮 菜の花の胡麻和え 梅干し	ロールパン ブルーベリージャム ミートボール ポテトサラダ コーンポタージュ						
昼	ご飯 ホキのムニエル	コロケバーガー 野菜サラダ	ご飯 鶏のから揚げ甘辛だれ	ご飯 さわらの西京焼き	ちゃんぽん麺 錦糸焼売	三色丼 冬瓜のひすい煮	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き						

朝食	ツナじゃが 小松菜の梅かつお和え けんちん汁	スープ パイナップル	切干大根の煮物 きゅうりともずくの酢の物	ひじきの煮物 冷奴ナムル風	小松菜ごま和え オレンジ	漬物（しば漬け） すまし汁（あさり・みつば）	南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグの海老あんかけ 茄子はさみ揚 きゅうりの和え物	ご飯 タラの幽庵焼き かぼちゃのそぼろあんかけ おくらのなめたけ和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 刻昆布の煮物 ブロッコリーの和風マヨ	ご飯 鶏のうまみ焼 じゃが芋としらたきの煮物 トマトのおろしかけ	ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ ピーマンとさつま揚げのきんぴら 三色煮豆	ご飯 アジの南蛮漬 焼き餃子 いんげんのしらす和え	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ピーマンの塩炒め もやしの梅ドレサラダ
10時 3時	牛乳 イチゴプリン	牛乳 せんべい	牛乳 手作りケーキ	牛乳 チョコバナナ	牛乳 バニラアイス	牛乳 セレクト	牛乳 人形焼き
	エネルギー 1424kcal 蛋白質 52.3g 脂質 41.1g 炭水化物 198.9g 食塩 4.8g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 42.3g 脂質 36.6g 炭水化物 215.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 50.2g 脂質 39.1g 炭水化物 177.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 51.4g 脂質 44g 炭水化物 169.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 52g 脂質 38.4g 炭水化物 191.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 59.7g 脂質 38.7g 炭水化物 199.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 56.7g 脂質 41.1g 炭水化物 199.2g 食塩 6.3g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 がんもの煮物 いんげんの梅かつおあえ ふりかけ 味噌汁（もやし・油揚げ）	ご飯 えびつみれの煮物 チンゲン菜の浸し のり佃煮 味噌汁（なす・ねぎ）	ご飯 納豆 えび大根 ほうれん草の和え物 味噌汁（わかめ・ねぎ）	あんぱん・チョコレート チーズオムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 焼き豆腐としめじの煮物 菜の花の胡麻和え ふりかけ 味噌汁（卵・にら）	ご飯 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 昆布の佃煮	ご飯 彩り野菜の卵焼き ブロッコリーのドレ和え 鯛みそ 味噌汁（なす・油揚げ）
昼食	ご飯 油淋鶏 玉子豆腐のあんかけ きゅうりとカニのサラダ	ご飯 とんかつ 卵の花の炒り煮 とろろ	冷やし中華 手作りしゅうまい バナナ	ゆかりごはん あじの南部焼 刻昆布の煮物 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 酢豚 かにしゅうまい もやしサラダ	ロコモコ丼 ゴーヤチャンプル ワカメスープ パイナップル	ご飯 太刀魚のムニエル きんぴらごぼう かぼちゃサラダ
夕食	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのカレーマヨ	ご飯 豚肉の青紫蘇風味 さつま揚げとインゲンの炒め煮 小松菜のお浸し	ご飯 鶏のソース照り焼き 大豆の煮物 きゅうりともずくの酢の物	ご飯 味噌肉じゃが 揚げ茄子 冷奴梅風味	ご飯 鶏の金山寺みそ焼き ぜんまいとさつま揚げの煮物 小松菜からし和え	ご飯 サワラの味噌マヨネーズ焼き 南瓜とレーズンのグラッセ 小松菜のあえもの	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ いんげんのきんぴら 三色煮豆
10時 3時	牛乳 ワッフル	牛乳 とろろ三杯酢	牛乳 ずんだ白玉	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 バナナオムレット	牛乳 バニラアイス	牛乳 エクレア
	エネルギー 1457kcal 蛋白質 53.1g 脂質 51.6g 炭水化物 183.7g 食塩 4.5g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 54.6g 脂質 45.2g 炭水化物 192.9g 食塩 5.2g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 68.7g 脂質 25.1g 炭水化物 212.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 49.6g 脂質 50.6g 炭水化物 189.5g 食塩 5.8g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 57.4g 脂質 43.2g 炭水化物 194.1g 食塩 4.5g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 49.7g 脂質 45.3g 炭水化物 196g 食塩 4.6g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 43.3g 脂質 50.2g 炭水化物 188.7g 食塩 3.2g
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ロールパン りんごジャム ミートボール キャベツのサラダ	ご飯 車麩の煮物 ほうれん草の磯和え のり佃煮 味噌汁（もやし・油揚げ）	ご飯 つみれの煮物 チンゲン菜のわさび和え 桜田夫 味噌汁（油揚げ・ねぎ）	食パン イチゴジャム スクランブルエッグ ポテトサラダ	きのこ雑炊 ししゃも甘露煮 いんげんの胡麻和え 梅干し	ご飯 魚河岸揚げの煮物 春菊のお浸し ふりかけ 味噌汁（わかめ・ふ）	
昼食	うなぎ丼 だし巻き卵 きゅうりとみょうがの酢の物 すまし汁（そうめん・蒲鉾）	牛すじカレー 大根サラダ オレンジ	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 春雨サラダ	手打ちうどん きのこ汁 薬味 天ぷら ごぼうのきんぴら	鶏めし 茄子はさみ揚 春菊のピーナッツ和え すまし汁（なると・とろろこんぶ）	とうもろこしご飯 鶏の蒸し焼き 卵豆腐のかにあんかけ ほうれん草のごま和え すいか	
夕食	ご飯 鶏のカレー煮込み 煮奴 おくらの浸し	ご飯 鰯の照り焼き 里芋の田楽 ブロッコリーとえびのサラダ	ご飯 ピーマンの肉詰め ひじきと大豆の煮物 海草サラダ	ご飯 麻婆豆腐 錦糸焼売 もやしの梅ドレサラダ	ご飯 タラの塩麹焼 さつま芋の煮物 きゅうりと麩の酢の物	ご飯 サケとしめじのバター醤油 ぜんまいの煮物 チンゲン菜のナムル	
10時 3時	牛乳 セレクト	牛乳 たいやき	牛乳 おはぎ	牛乳 手作り水ようかん	牛乳 セレクト	牛乳 あんみつ	
	エネルギー 1411kcal 蛋白質 60.1g 脂質 39.7g 炭水化物 192.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 48.1g 脂質 28.8g 炭水化物 203.8g 食塩 4.9g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 45.8g 脂質 35g 炭水化物 206.4g 食塩 6g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 44.7g 脂質 43.4g 炭水化物 201g 食塩 7.5g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 51.9g 脂質 31.2g 炭水化物 219.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 57g 脂質 27.5g 炭水化物 199.9g 食塩 5.2g	