

7月献立

2025年07月01日(火)～2025年07月07日(月)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
07/01 (火)	ムギン 麦飯 がんもどきの煮物 甘芋の塩昆布和え アツア 厚揚げの味噌汁 キ 気になる野菜	ムギン 麦飯 トリニク ヤサイ 鶏肉と野菜のトマト煮 レンコン 蓮根のガーリックソテー コマツナ ア 小松菜の和え物 モモ 桃のヨーグルトかけ	テンジンハン 天津飯(カニ) キウザ 餃子 カリフラワーのサラダ わかめスープ	エネルギー 1974 kcal
	628kcal	743kcal	603kcal	
07/02 (水)	ムギン 麦飯 タマネギ イタ 玉葱そぼろ炒め クロマメ 黒豆 ミシユル もやしの味噌汁 ショア（ブレーン）	ムギン 麦飯 アジ ナンバンツ 鱈の南蛮漬け アマニ さつまいもの甘煮 ア ブロッコリーのマヨ和え ミシユル なめこの味噌汁	ヤ 焼きそば ダイコン ニ 大根のコンソメ煮 テクワ ア モノ 竹輪の和え物 カルピスゼリー	エネルギー 1934 kcal
	560kcal	704kcal	670kcal	
07/03 (木)	ムギン 麦飯 ウィンナー&ナゲット ぶどう ハムのスープ キウニュウ 牛乳	ムギン 麦飯 ゴーヤチャンプル カニカマの煮物 ホウレンソウ ヒタ 法蓮草のお浸し フルーツミックス	ムギン 麦飯 アカウオ ニツ 赤魚の煮付け ナス デンガク 茄子の田楽 ハルサメ 春雨サラダ ハナフ ス モノ 花麩の吸い物	エネルギー 1978 kcal
	639kcal	609kcal	730kcal	
07/04 (金)	ムギン 麦飯 タマゴタ ベーコンの卵炒め りんご タマネギ ミシユル 玉葱の味噌汁 ショア（ストロベリー）	ムギン 麦飯 シロミザカナ アマズ 白身魚の甘酢あんかけ サトイモ ニモノ 里芋の煮物 ハクサイ ス ア 白菜のポン酢和え チュウカ 中華スープ	ムギン 麦飯 トリニク ヤキ 鶏肉のチーパ粉焼き ニンジン 人参のバターソテー ブロッコリーのナッツサラダ オウトウ 黄桃	エネルギー 1910 kcal
	563kcal	611kcal	736kcal	
07/05 (土)	ムギン 麦飯 ダイコン ニモノ 大根の煮物 ピーナッツ和え ムラサキ 紫漬け ミシユル 味噌汁	ムギン 麦飯 トリ シツ ツ ヤ 鶏の味噌漬け焼き ソウ ア ほうれん草とあげの煮浸し なめたけ和え ジル すまし汁	ムギン 麦飯 デミグラスハンバーグ ブロッコリーたまごあんかけ コマ 胡麻ドレ和え ミシユル 味噌汁	エネルギー 1637 kcal
	385kcal	662kcal	590kcal	
07/06 (日)	ムギン 麦飯 スクラブルエッグ マヨ和え ダイズ 大豆スープ	ムギン 麦飯 ショウガニ ハサの生姜煮 カボチャ 南瓜のそぼろあん ごま和え ミシユル 味噌汁	ムギン 麦飯 ホイコーロー 回鍋肉 ニクツ 肉詰めいなり イタリアンドレ和え ミシユル 味噌汁	エネルギー 1655 kcal
	541kcal	573kcal	541kcal	
07/07 (月)	ムギン 麦飯 イ ドウフ 炒り豆腐 カリフラワーのゆかり和え マ ア 巻き麩の味噌汁 ショア（ブレーン）	テラ スシ 散し寿司 ジャガイモ ト じゃが芋と糸こんに煮 いんげんのおかか和え マアボ ス モノ 蒲鉾の吸い物	ムギン 麦飯 アツア 厚揚げのそぼろあん ウィンナーのマスタードソテー ハクサイ コマ ア 白菜の胡麻和え りんごゼリー	エネルギー 1945 kcal
	532kcal	656kcal	757kcal	

7月献立
2025年07月08日(火)～2025年07月14日(月)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
07/08 (火)	麦飯 ほうれん草の卵とじ みかん コンソメスープ まめぴよ	麦飯 鯖のおろし煮 肉じゃが もやしの生姜醤油和え さつま揚げの味噌汁	麦飯 鶏のちゃんちゃん焼き 冬瓜とカニカマの煮浸し ブロッコリーの塩昆布和え パイン	エネルギー 1872 kcal
	517kcal	716kcal	639kcal	
07/09 (水)	麦飯 野菜天の煮物 ふりかけ あさりの味噌汁 ショア（ストロベリー）	麦飯 親子煮 ふきの山椒しらす炒め さつまいものサラダ マンゴー	マーボーストドン 麻婆茄子丼 筍の煮物 オクラのおかか和え ワンタンスープ	エネルギー 2069 kcal
	471kcal	837kcal	761kcal	
07/10 (木)	麦飯 炒り鶏 味付けのり 揚げの味噌汁 気になる野菜	麦飯 豚肉醤油マヨ炒め チンゲン菜のクリーム煮(えび) ダイコンの梅和え 麩の吸い物	麦飯 鯖の煮付け 南瓜の煮物 アスパラの中華和え りんご	エネルギー 1704 kcal
	509kcal	643kcal	552kcal	
07/11 (金)	麦飯 ししゃもの野菜あんかけ 金時豆 豆腐の味噌汁 ショア（プレーン）	冷やし中華 長芋の煮物 えのきの海苔和え ぶどう	麦飯 豚カツ 金平ごぼう 小松菜の和え物 冬瓜の味噌汁	エネルギー 1876 kcal
	608kcal	628kcal	640kcal	
07/12 (土)	麦飯 厚揚げの煮物 梅肉和え 漬物 味噌汁	麦飯 かに玉風 たけのこしゅうまい 里芋サラダ たまねぎスープ	麦飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の煮物 ナムル 味噌汁	エネルギー 1568 kcal
	417kcal	587kcal	564kcal	
07/13 (日)	麦飯 ミニハンバーグ 胡麻ドレ和え 野菜スープ	麦飯 鶏の胡麻焼き 大根とはんぺんの甘辛煮 ピーナッツ和え すまし汁	中華肉飯 だし巻き玉子 白和え 味噌汁	エネルギー 1733 kcal
	428kcal	707kcal	598kcal	
07/14 (月)	麦飯 生姜天の煮物 納豆 もやしの味噌汁 ショア（ストロベリー）	おにぎり(菜めし) お好み焼き 里芋とこんにゃくの胡麻煮 レタスのサラダ ねぎの吸い物	麦飯 鶏肉のねぎ塩炒め ふきとツナの煮物 人参のおかか和え 黄桃	エネルギー 1837 kcal
	579kcal	658kcal	600kcal	

7月献立
2025年07月15日(火)～2025年07月21日(月)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
07/15 (火)	麦飯 信田巻の煮物 黒豆 玉葱の味噌汁 コーヒー牛乳	麦飯 チリソースナゲット 春雨の炒め物 グリーンサラダ フルーツ寒天	麦飯 ホキのハーブ焼き エンドウのソテー 人参のレーズンサラダ ねぎの吸い物	エネルギー 2051 kcal
	587kcal	817kcal	647kcal	
07/16 (水)	麦飯 はんぺんの甘辛煮 大豆と水菜のお浸し 春菊の味噌汁 ショア（プレーン）	エッグロール ミックスサンド 鶏肉のコーンクリーム煮 竹輪とカニカマ和え セロリーのスープ	麦飯 豚肉のオイスター炒め 椎茸の粉焼き 長芋とろろ キウイフルーツ	エネルギー 2003 kcal
	597kcal	803kcal	603kcal	
07/17 (木)	麦飯 肉団子の煮物 桃ゼリー 厚揚げの味噌汁 牛乳	塩ラーメン 南瓜のソテー 牛蒡サラダ パイン	麦飯 鱈の竜田揚げ 空豆のトマト煮 白菜のなめ茸和え わかめの吸い物	エネルギー 1842 kcal
	625kcal	602kcal	615kcal	
07/18 (金)	麦飯 ミートオムレツ ぶどう レタスのスープ ショア（ストロベリー）	麦飯 ホッケの塩焼き ひじきと枝豆の煮物 法蓮草のおかか和え みかん	麦飯 鶏の煮物 きのこの炒め物 玉葱のマリネ 豆腐の味噌汁	エネルギー 1802 kcal
	510kcal	551kcal	741kcal	
07/19 (土)	麦飯 半平のおろし煮 ボン酢和え 漬物 味噌汁	うな玉丼 胡麻ドレ和え 味噌汁 マンゴープリン	麦飯 豆腐ふわふわあんかけ 糸こぶ煮 梅肉和え 味噌汁	エネルギー 1581 kcal
	409kcal	602kcal	570kcal	
07/20 (日)	麦飯 オムレツ イタリアンドレ和え コンソメスープ	麦飯 豚しゃぶ 里芋の土佐煮 ピーナッツ和え 味噌汁	麦飯 焼売 ジャガマーボー 柚子香和え すまし汁	エネルギー 1819 kcal
	431kcal	686kcal	702kcal	
07/21 (月)	麦飯 高野豆腐の卵とし 味付けのり いんげんの味噌汁 ショア（プレーン）	冷やしうどん じゃが芋のカレー炒め レタスの海苔サラダ レモンゼリー	麦飯 ミックスフライ 茄子のみぞれ煮 ブロッコリーの和え物 冬瓜汁	エネルギー 2011 kcal
	525kcal	698kcal	788kcal	

7月献立
2025年07月22日(火)～2025年07月28日(月)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
07/22 (火)	麦飯 こんにゃくの炒り煮 はりはり漬け 巻き麩の味噌汁 気になる野菜	麦飯 鱈の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 竹輪のキムチ和え パイン	麦飯 豚肉のソテー ぜんまい生姜煮 アボガドのサラダ はんぺんの味噌汁	エネルギー 2055 kcal
	465kcal	717kcal	873kcal	
07/23 (水)	麦飯 ささみの生姜炒め ぶりかけ 切干大根の味噌汁 ショア（ストロベリー）	ドライカレー いんげんの炒め物 シーザーサラダ コンソメスープ	麦飯 揚げ出し豆腐 カリフラワーの炒め物 かぼちゃサラダ オレンジゼリー	エネルギー 2157 kcal
	472kcal	830kcal	855kcal	
07/24 (木)	麦飯 野菜炒め もずく もやしの味噌汁 まめびよ	麦飯 唐揚げ 大根のおかか煮 人参のツナサラダ 黄桃	麦飯 鯖の西京焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草のお浸し 筍の吸い物	エネルギー 2033 kcal
	476kcal	910kcal	647kcal	
07/25 (金)	麦飯 ウィナーのミートソースソテー ぶどうゼリー きのこのスープ ショア（ブレーン）	麦飯 鱈のマヨ焼き 鰻の煮物 蓮根の酢の物 豆腐の吸い物	味噌豚丼 長芋の土佐煮 スナップエンドウの和え物 バナナ	エネルギー 1933 kcal
	643kcal	688kcal	602kcal	
07/26 (土)	麦飯 菜の花と油揚げのさっと煮 生姜醤油和え 漬物 味噌汁	麦飯 鶏のにんにく醤油煮 糸こんにゃくと半平の甘辛炒め イタリアンドレ和え 味噌汁	麦飯 豚肉と野菜の塩炒め カニ焼売 ピーマンとツナの韓国風サラダ 味噌汁	エネルギー 1730 kcal
	418kcal	711kcal	601kcal	
07/27 (日)	麦飯 ケチャポテ サウザンドレ和え セロリーのスープ	麦飯 メバルの塩焼き 筑前煮 甘酢漬け 味噌汁	そぼろ丼 五目煮豆 ゆかり和え すまし汁	エネルギー 1538 kcal
	408kcal	497kcal	633kcal	
07/28 (月)	麦飯 厚揚げと玉葱の煮物 カニカマのサラダ キャベツの味噌汁 ショア（ストロベリー）	ロールパン クリームシチュー 帆立フライ ブロッコリーの梅ガツオ和え きのこのスープ	麦飯 鱈の塩焼き 冬瓜の生姜煮 小松菜のおろし和え わかめの吸い物	エネルギー 1939 kcal
	606kcal	840kcal	493kcal	

7月献立
2025年07月29日(火)～2025年07月31日(木)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
07/29 (火)	麦飯 ナス ^シ 茄子の味噌炒め ピーマンのお浸し ^{ヒタ} 筍 ^{タケノコ} の吸い物 ^{モノ} コーヒー牛乳 ^{キウニュウ}	麦飯 シロ ^{シロ} 白身魚の五目あんかけ ^{ゴモク} こんにゃくの山椒炒め ^{サンショウ} 卵サラダ ^{タマゴ} マ ^マ 巻き麩の味噌汁 ^{ミソ汁}	麦飯 プ ^ブ 豚肉の焼肉風 ^{ヤキニク} 芋 ^{イモ} 里芋の煮物 カリフラワーのマリネ フルーツミックス	エネルギー 2017 kcal
	614kcal	621kcal	782kcal	
07/30 (水)	麦飯 ポテトとハムのソテー みかん 蒸し鶏のスープ ^{ドリ} ショア（ブレーン）	オムライス ホウレンソウ ^{イタ} 法蓮草の炒め物 ^{モノ} ダイコン 大根サラダ ぶどうゼリー	麦飯 メ ^メ ハルの生姜煮 ^{ショウガニ} ト ^ト 豆腐のとろみ煮(カニ) スパゲティーのマヨ和え ^{マヨ} 天 ^{テン} かすの味噌汁 ^{ミソ汁}	エネルギー 1830 kcal
	522kcal	585kcal	723kcal	
07/31 (木)	麦飯 いか ^{イカ} 団子の煮物 ^{ニモノ} じゃこおろし 卵 ^{タマゴ} の味噌汁 ^{ミソ汁} キウニュウ 牛乳	麦飯 プ ^ブ 豚肉の生姜焼き ^{ショウガキ} チンゲンサイの煮浸し ^{ニジタ} きこの白和え ^{シラア} バナナ	う ^ウ 那 ^ナ 丼 芋 ^{イモ} 里芋の煮物 小 ^コ 松菜の和え物 ^{モノ} しめじの吸い物 ^{モノ}	エネルギー 1847 kcal
	593kcal	682kcal	572kcal	