

# 7月献立

2026年07月01日(水)～2026年07月07日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
07/01 (水)	麦飯 野菜天の煮物 みかんの缶詰 揚げの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯 鶏肉の南蛮漬け 金平れんこん カリフラワーのマヨ和え しめじの味噌汁	焼きそば 冬瓜のコンソメ煮 オクラのごま和え コーヒー牛乳ゼリー	エネルギー 2071 kcal
	517kcal	893kcal	661kcal	
07/02 (木)	麦飯 チキンナゲット 法蓮草のお浸し コンソメスープ 牛乳	麦飯 ゴーヤチャンプル 大根の煮物 もやしと竹輪の酢の物 フルーツミックス	麦飯 赤魚の煮付け 里芋の田楽 春雨サラダ(カニカマ) しいたけの吸い物	エネルギー 1962 kcal
	656kcal	633kcal	673kcal	
07/03 (金)	麦飯 厚揚げとブロッコリーの炒め物 味付けのり 白玉麩の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 白身魚の五目あんかけ さつまいもの甘煮 バンバンジーサラダ ワンタンスープ	麦飯 豚肉と茄子の甘辛炒め 人参のバターソテー キャベツのピーナッツ和え 黄桃	エネルギー 1928 kcal
	510kcal	676kcal	742kcal	
07/04 (土)	麦飯 青梗菜ツナ炒め 冬瓜のだし浸し 豚汁	麦飯 鶏の味噌焼き カニカマ中華ビーフン ほうれん草ピーナッツ和え 卵の味噌汁	麦飯 オムレツデミソース マカロニ炒め 小松菜と昆布のおかか和え 冷奴	エネルギー 1951 kcal
	395kcal	713kcal	843kcal	
07/05 (日)	麦飯 スパゲティカレー炒め ごぼうと鶏の和え物 コンソメスープ	五目ちらし寿司 春菊白和え 刻み昆布煮物 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏と茄子の南蛮炒め 紅生姜天 切干大根のあえもの 卵のスープ	エネルギー 1951 kcal
	449kcal	809kcal	693kcal	
07/06 (月)	麦飯 竹輪の煮物 漬物 キャベツの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯 鯿のパン粉焼き 茄子のチーズソテー トマトとアボガドのサラダ 大根の味噌汁	厚揚げの卵とじ丼 ビーフン炒め 胡瓜とわかめの酢の物 りんごゼリー	エネルギー 1953 kcal
	512kcal	717kcal	724kcal	
07/07 (火)	麦飯 白菜のツナ煮 黒豆 里芋の味噌汁 まめびよ(いちご)	散し寿司(カニカマ) 肉じゃが いんげんのマヨ和え 豆腐の吸い物	麦飯 鶏肉のマーマレード煮 ひじきと大豆の煮物 もやしのドレ和え パイ	エネルギー 1968 kcal
	539kcal	704kcal	725kcal	

# 7月献立

2026年07月08日(水)～2026年07月14日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
07/08 (水)	麦飯 炒り豆腐 ふりかけ 菜の花の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 魚の煮付け かき揚げ 白菜のマヨサラダ みかんの缶詰	麻婆茄子丼 さつま芋のレモン煮 小松菜の和え物 中華スープ	エネルギー 2048 kcal
	482kcal	756kcal	810kcal	
07/09 (木)	麦飯 厚焼きたまご 金時豆 キャベツの味噌汁 気になる野菜	鶏の照り焼き丼 ブロッコリーのクリーム煮 もやしの梅和え 天かすの味噌汁	麦飯 鯖のムニエル じゃが芋のソテー煮 カリフラワーの酢の物 りんご	エネルギー 1919 kcal
	557kcal	665kcal	697kcal	
07/10 (金)	麦飯 豆腐ナゲット さくら漬け わかめの味噌汁 ジョア(プレーン)	冷やし中華 里芋の煮物 玉ねぎのサラダ ぶどうゼリー	麦飯 豚カツ 金平ごぼう いんげんの海苔和え 麩の味噌汁	エネルギー 1986 kcal
	609kcal	731kcal	646kcal	
07/11 (土)	麦飯 千切り大根卵とじ 冬瓜冷やし鉢 豚汁	麦飯 鶏肉のとろみ炒め 春雨と高菜のナムル風 ペンネソテー 卵の味噌汁	麦飯 豚肉と豆腐のチャンプルー風 照り焼きつくね いんげんピーナッツ和え 冷奴	エネルギー 1951 kcal
	480kcal	681kcal	790kcal	
07/12 (日)	麦飯 ザワークラフト じゃが芋鶏そぼろ煮 コンソメスープ	麦飯 豚の生姜焼き 五目ビーフン 昆布豆 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 カレイのハーブソルト焼き おから煮物 大根と枝豆和え物 卵のスープ	エネルギー 1955 kcal
	579kcal	833kcal	543kcal	
07/13 (月)	麦飯 里芋とさつまあげの煮物 納豆 もやしの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	おにぎり(菜めし) お好み焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草のお浸し フルーツ缶詰	麦飯 鶏肉のねぎ塩炒め 冬瓜とツナの煮物 人参のレーズンサラダ かまぼこの吸い物	エネルギー 1919 kcal
	605kcal	689kcal	625kcal	
07/14 (火)	麦飯 蓮根のガーリックソテー オクラのおかか和え 玉葱の味噌汁 牛乳	麦飯 青椒肉絲 春巻き マカロニサラダ わかめの味噌汁	麦飯 ホキのハーブ焼き 五目大豆 キャベツのサラダ ももの缶詰(黄桃)	エネルギー 1962 kcal
	557kcal	808kcal	597kcal	

# 7月献立

2026年07月15日(水)～2026年07月21日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
07/15 (水)	麦飯 ミートオムレツ 白花豆 豆腐の味噌汁 ジョア(プレーン)	ロールチキンサンド チーズサンド コーンクリーム煮 シーザーサラダ オニオンスープ	麦飯 豚肉の中華炒め 蒸ししゅうまい ほうれん草の浸し フルーツ缶詰	エネルギー 1926 kcal
	566kcal	702kcal	658kcal	
07/16 (木)	麦飯 肉団子の煮物 長芋とろろ しめじの味噌汁 まめびよ(ココア)	冷やしうどん がんもどきの煮物 牛蒡サラダ 白桃ゼリー	麦飯 鱈の塩焼き 空豆のトマト煮 オクラのポン酢和え 白菜の味噌汁	エネルギー 1948 kcal
	585kcal	803kcal	560kcal	
07/17 (金)	麦飯 はんぺんの甘辛煮 海苔の佃煮 玉葱の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	梅ひじきごはん さわらの幽庵焼き ポテトサラダ 茶碗蒸し(手作り) みかん	麦飯 鶏の煮物 きのこの炒め物 玉葱のマリネ コーンスープ(パセリ)	エネルギー 1918 kcal
	495kcal	711kcal	712kcal	
07/18 (土)	麦飯 白菜お浸し インゲン豚肉炒め 豚汁	麦飯 鱈のバター風味醤油焼き 春雨と鶏肉あえもの ブロッコリーとカニカマの炒め物 卵の味噌汁 冷やしぜんざい	麦飯 鶏の梅焼き サイコロ高野煮物 ほうれん草と枝豆のお浸し 冷奴	エネルギー 1950 kcal
	486kcal	810kcal	654kcal	
07/19 (日)	麦飯 キャベツツナ和え 青梗菜の炒め物 コンソメスープ	カレーうどん&メンチカツ 大根葉お浸し さつま揚げボール 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏の照り焼き 五目炒り豆腐 ひじきの胡麻風味和え 卵のスープ	エネルギー 1953 kcal
	407kcal	836kcal	710kcal	
07/20 (月)	麦飯 ししゃもの野菜あんかけ オクラのおかか和え もやしの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯 チーズハンバーグ じゃが芋のカレー炒め 大根の海苔サラダ ヨーグルト	三色丼 茄子の煮物 ブロッコリーのマヨ和え わかめの吸い物	エネルギー 1912 kcal
	529kcal	657kcal	726kcal	
07/21 (火)	麦飯 里芋のそぼろ煮 はりはり漬け 人参の味噌汁 まめびよ(ココア)	麦飯 鱈のオイスター照り焼き カニのチャップリネ カリフラワーの胡麻ドレ和え パイナップル	麦飯 ミックスフライ(えび) ぜんまい生姜煮 アボガドのサラダ 豆腐の味噌汁	エネルギー 2025 kcal
	524kcal	755kcal	746kcal	

# 7月献立

2026年07月22日(水)～2026年07月28日(火)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
07/22 (水)	麦飯 麩の卵とじ 白菜のゆかり和え 竹輪の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	ドライカレー いんげんの炒め物 海藻サラダ もやしのスープ	麦飯 揚げ出し豆腐のきのこあん じゃが芋の煮物 春雨とささ身のごまマヨ和え みかん缶	エネルギー 1972 kcal
	526kcal	712kcal	734kcal	
07/23 (木)	麦飯 野菜炒め ふりかけ 小松菜の味噌汁 まめびよ(いちご)	麦飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 オクラの山葵和え 黄桃	うな丼 れんこんの土佐煮 菜の花の和え物 花麩の吸い物	エネルギー 1919 kcal
	485kcal	801kcal	633kcal	
07/24 (金)	麦飯 なすのミートソースソテー パイン きのこのスープ ジョア(プレーン)	麦飯 鱈の明太マヨ焼き ビーフン高菜炒め もずくとりんごの酢の物 わかめの味噌汁	麦飯 親子煮 アロエのコンソメ煮 人参のツナサラダ カルピスゼリー	エネルギー 1932 kcal
	539kcal	625kcal	768kcal	
07/25 (土)	麦飯 もやしわさび和え がんも煮物 豚汁	麦飯 鱈の西京焼き 大根金平 青梗菜鶏がら和え 卵の味噌汁 きな粉ミルクゼリー	麦飯 茄子の焼肉カレー炒め 大豆と昆布の旨煮 冬瓜のお浸し 冷奴	エネルギー 1951 kcal
	665kcal	700kcal	586kcal	
07/26 (日)	麦飯 菜の花和え物 カリフラワー炒め 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏の山椒焼き ひじき炒め煮 みかん缶 コンソメスープ	麦飯 和風ハンバーグ ビーフン炒め 白菜の塩麩和え 卵のスープ	エネルギー 1950 kcal
	403kcal	905kcal	642kcal	
07/27 (月)	麦飯 厚揚げの煮物 アボカドのサラダ キャベツの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	ロールパン クリームシチュー ほうれん草の炒め油炒め ひじきの彩りサラダ きのこのスープ	麦飯 さわらの西京焼き 大根の生姜煮 白菜の塩昆布和え パイン	エネルギー 1928 kcal
	659kcal	691kcal	578kcal	
07/28 (火)	麦飯 ゴーヤの肉味噌炒め 昆布豆 白玉麩の吸い物 気になる野菜 柿の葉&白ブドウ	麦飯 白身魚の甘酢あんかけ 蒸ししゅうまい 卵サラダ フルーツミックス	麦飯 豚肉の焼肉風 里芋の煮物 カリフラワーのマリネ しめじの味噌汁	エネルギー 1996 kcal
	554kcal	717kcal	725kcal	

# 7月献立

2026年07月29日(水)～2026年07月31日(金)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
07/29 (水)	麦飯 マカロニのカレー炒め みかん コーンスープ ジョア(プレーン)	オムライス ポテトとパプリカのソテー オクラの和え物 ヨーグルト	麦飯 メバルの生姜煮 高野豆腐の煮物 キャベツのマヨ和え 天かすの味噌汁	エネルギー 1918 kcal
	560kcal	652kcal	706kcal	
07/30 (木)	麦飯 茄子の炒め物 大根おろし 冬瓜の味噌汁 牛乳	麦飯 鯖の味噌煮 里芋のコンソメ煮 もやしのドレ和え 花麩の吸い物	麦飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の煮浸し ぎのこの白和え ももの缶詰(黄桃)	エネルギー 1937 kcal
	590kcal	686kcal	661kcal	
07/31 (金)	麦飯 いか団子の煮物 うぐいす豆 大根の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 鶏肉と野菜のトマト煮 小松菜のバジル風味 キャベツのサラダ オレンジゼリー	天津飯(カニ) 厚揚げの煮物 春雨サラダ わかめスープ	エネルギー 1948 kcal
	593kcal	729kcal	626kcal	