

7月 献立表							
日付	2025年07月01日(火)	2025年07月02日(水)	2025年07月03日(木)	2025年07月04日(金)	2025年07月05日(土)	2025年07月06日(日)	2025年07月07日(月)
朝食	御飯 北海卵巻き 白菜の和え物 味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 キャベツの和え物 味噌汁	御飯 ポテトサラダ ひじきの煮付 味噌汁 ふりかけ	御飯 温泉卵 キャベツのナッツ和え 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 山菜の和え物 味噌汁	黒糖パン オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳	御飯 出し巻き卵 なすの煮付け 味噌汁
昼食	♪郷土料理♪徳島♪ いり飯 太刀魚の照り焼き 出し巻き卵 ならえ ふしめん汁	御飯 麻婆なす 厚揚げの生姜焼き ほうれん草の香味うめ和え 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 筑前煮 白菜の香りและえ 清汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 焼売 小松菜のおかか和え 味噌汁	御飯 なすと豚肉の甘辛味噌炒め オクラのとろろ和え 千草焼 中華スープ	御飯 さばの塩焼き 春雨の和え物 肉信田の煮物 清汁	◇七夕◇ 梅菜飯 七夕そうめん 星のハンバーグ 冬瓜のくず煮
おやつ	まんじゅう	りんごゼリー	カステラ	まんじゅう	ロールケーキ	ヨーグルト	七夕デザート
夕食	御飯 カレイの照り焼き 五目煮豆(添え) 大根の甘酢風味 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ じゃがいものツナ煮(添え) 酢の物 コンソメスープ	御飯 擬製豆腐 水餃子 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 赤魚のレモン風味焼 卵豆腐 水餃子 切干大根煮(添え) 清汁	御飯 豆腐チャンプル 小エビのサラダ 味噌汁	御飯 魚のパン粉焼き 厚揚げの中華風炒め(添え) オクラめかぶ和え 味噌汁	御飯 揚げだし豆腐 さつま芋サラダ 金平大根 味噌汁
一日合計	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 35.3 g 食塩 12.6 g	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 34.4 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 43.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 35.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1351 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 31.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 67.5 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 33.4 g 食塩 9.5 g
日付	2025年07月08日(火)	2025年07月09日(水)	2025年07月10日(木)	2025年07月11日(金)	2025年07月12日(土)	2025年07月13日(日)	2025年07月14日(月)
朝食	御飯 信田の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	たまご雑炊 切干大根煮 法蓮草のささみ和え 味噌汁	御飯 目玉焼き カニ風味サラダ 味噌汁	御飯 卵豆腐 さつま芋煮物 味噌汁	御飯 温泉卵 ボン酢和え 味噌汁	ロールパン プレーンオムレツ アスパラのたらマヨ和え コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐のくず煮 なすの生姜和え 味噌汁
昼食	御飯 蒸し魚の薬味醤油かけ 里芋のそぼろ煮 いかの酢味噌和え 清汁	御飯 牛肉とキャベツのキムチ炒め きのこのソテー 大豆サラダ 味噌汁	御飯 ハンバーグ スパニター 野菜サラダ コーンスープ	ゆかり御飯 うどん 金平大根 ツナサラダ	御飯 赤魚のおろし煮 エビカツ 明太サラダ 清汁	御飯 焼肉風炒め キャベツの酢の物 サイコロポテトサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮付 冷奴 味噌汁
おやつ	プリン	アイスクリーム	蒸しパン 牛乳	マンゴープリン	まんじゅう	Caポーロ ヤクルト	カステラ
夕食	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鱈のみりん醤油焼き シーチキンとアスパラの卵炒め ナムル(添え) 清汁	御飯 カレイの照焼き 青梗菜と桜えびの煮浸し 人参サラダ(添え) 清汁	御飯 卵とじ かにコロッケ もずく酢 味噌汁	御飯 八宝菜 焼売 卵スープ	御飯 魚の照焼き もやし梅肉和え 南瓜の煮付(添え) 清汁	御飯 えび玉あんかけ チキンナゲット 小松菜のキムチ和え 中華スープ
一日合計	エネルギー 1350 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 32.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 57.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 42.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 39.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 41.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 46.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 35.1 g 食塩 8.9 g
日付	2025年07月15日(火)	2025年07月16日(水)	2025年07月17日(木)	2025年07月18日(金)	2025年07月19日(土)	2025年07月20日(日)	2025年07月21日(月)
朝食	御飯 高野の煮つけ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	雑炊 ツナソテー たまご豆腐 味噌汁	御飯 だし巻き卵 ハムの和え物 味噌汁 ふりかけ	御飯 五目豆 小松菜のソテー 味噌汁	御飯 野菜炒め スパサラダ 味噌汁	パースティックパン ポテトサラダ 野菜ソテー ポタージュスープ 牛乳	御飯 卵とじ 大根とハムのごま和え 味噌汁 のり佃煮
昼食	御飯 かきあげ 茄子と厚揚げの照り焼き 胡瓜と茗荷の酢の物 清汁	御飯 きつねそば 長いもの短冊揚げ 冬瓜と豚肉の旨煮	御飯 えびフライ 切干大根の酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	ハヤシライス 海藻サラダ かにコロッケ フルーツ缶	一土用丑ー うな井 冬瓜のくず煮 白菜の甘酢漬け 味噌汁	御飯 鶏肉のトマト煮 白菜の香りและえ 金平大根 コンソメスープ	菜飯ごはん カレイの明太焼き ほうれん草のなめ茸和え 里芋の煮付け 清汁
おやつ	くずまんじゅう	水ようかん	キャラメルプリン	まんじゅう 冷グリンティ	ぶどうゼリー	ヨーグルト	アイスクリーム
夕食	御飯 白身魚の香梅煮 ピーフンソテー えのきのめかぶ和え 味噌汁	御飯 千種焼 法蓮草のなめ茸和え 炒り豆腐 清汁	御飯 魚のクリームソースがけ インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き なすの味噌田楽 和風サラダ 清汁	御飯 牛肉コロッケ キャベツのピーナッツ和え 大根の炒め煮(添え) パンブキンスープ	御飯 魚の照り焼 レタスの生姜醤油和え 長芋の白煮(添え) 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ
一日合計	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 43.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 46.4 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 32.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1884 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 64.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 52.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 50.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1348 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 30.5 g 食塩 7.9 g
日付	2025年07月22日(火)	2025年07月23日(水)	2025年07月24日(木)	2025年07月25日(金)	2025年07月26日(土)	2025年07月27日(日)	2025年07月28日(月)
朝食	御飯 もやしのソテー 温泉卵 味噌汁	御飯 エビ入りソテー 切干大根煮 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが 野菜サラダ 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	御飯 胡瓜の漬け物 えび茶巾の煮物 味噌汁	ねじりパン 北海卵焼き スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのサラダ 味噌汁
昼食	御飯 鮭の幽庵焼き 白菜と茗荷の塩もみ じゃがバター 味噌汁	御飯 香港やきそば 餃子 ブロッコリーのカニあんかけ 中華スープ	御飯 のり塩メンチカツ スパニッシュオムレツ キャベツと佃煮の和えもの コンソメスープ	菜ごはん 鶏と冬瓜の旨煮 とろろ 肉信田の煮付け 味噌汁	御飯 白身魚の柚子味噌焼き ブロッコリーと卵のソテー ごま豆腐 粕汁	御飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 油揚げとしめじのごま和え なすの揚げ煮 味噌汁	御飯 クリームコロッケ マリネサラダ 大根のピリ甘辛煮 コーンスープ
おやつ	あんぱん 牛乳	杏仁豆腐	パームクーヘン	なごやん	りんごゼリー	ハッピーターン ヤクルト	ビスコ 牛乳
夕食	御飯 牛肉の味噌だれ焼き ひじきの青菜炒め 焼きなす 清汁	御飯 さごしの粕漬け 冬瓜のくず煮 小松菜のからし和え(添え) 味噌汁	御飯 赤魚のゆず風味焼 ひじきと大豆のサラダ 小松菜としらすの和え物 味噌汁	御飯 カレイのおろし煮 法蓮草のからし和え 味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 豆腐サラダ コンソメスープ	御飯 カレイの照焼き 長芋の梅肉和え 味噌汁	御飯 豚肉のこってり味噌煮 さつま芋サラダ 清汁
一日合計	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 45.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 30.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 50.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 40.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1394 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 32.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 34.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 56.3 g 食塩 7.3 g
日付	2025年07月29日(火)	2025年07月30日(水)	2025年07月31日(木)	月 間 平 均			
朝食	御飯 いんげん和え物 白菜とつくねの煮物 味噌汁 ふりかけ	御飯 高野豆腐の煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 麩の卵とじ 春雨サラダ 味噌汁				朝食 エネルギー 380 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.6 g 食塩 2.6 g
昼食	カレーライス ハンバーグ ツナサラダ すりおろしリンゴ	御飯 鶏肉と茄子の揚げ出し がんもの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁	御飯 八宝菜 揚げ出し豆腐 海草サラダ きくらげの中華スープ				昼食 エネルギー 682 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.8 g 食塩 3.4 g
おやつ	蒸しパン	ムース	フルーチェ				
夕食	御飯 カレイの照焼き 冬瓜とそぼろエビあんかけ ごま豆腐 清汁	御飯 五目卵焼き 青梗菜の塩炒め(添え) 大根のなます 味噌汁	御飯 つみれの生姜煮 じゃが芋の煮付 深山和え 味噌汁				夕食 エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.7 g 食塩 2.9 g
一日合計	エネルギー 1904 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 61.9 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1480 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 42.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 47.0 g 食塩 9.7 g				合計 エネルギー 1547 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 43.1 g 食塩 8.9 g

I