

2025 こんだてひょう 7月

	日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
朝	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。		食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ 入里野菜炒め 青梗菜のサラダ コンニャク(かぼちゃ・水菜) 牛乳	御飯 ぜんまいの炒り煮 ピーナツ和え(白菜) 味噌汁(玉葱・小松菜) 牛乳	御飯 茄子の甘辛炒め 豆たっぷり入里サラダ すまし汁(もやし・なめこ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ シフォンケーキ カリフラワーのサラダ コンニャク(かぼちゃ・水菜) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(水菜・ひらたけ) 牛乳
昼	7月15日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です。		赤飯 ハバ・グとヒレ・フライ かぶの詰め煮 木の美和え ケーキ	御飯 ハバ・グとヒレ・フライ 野菜のクリーム煮 大根サラダ フルーツ・バナナ	御飯 ますのポン酢かけ 里芋の詰め煮 わかろとオクラのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 すきやき風煮物 小松菜のじゃこ炒め 青梗菜と煮し鶏の磯和え フルーツ・フルーツ缶詰	御飯 魚のクリームソース 夏野菜のサラダ・炒め ポトフサラダ フルーツ・バナナ
タ	【通常提供】 ごはん、エビと玉子の塩炒め 【特別選択】 スタミナ丼 味の染み込んだポーク・ク ンジャーに温玉をのせた特 製スタミナ丼です。		御飯 めばるの山椒煮 ひじきと薩摩揚げの煮物 インゲンと生和え 味噌汁(サツマイモ・ごぼう)	御飯 鶏肉の梅肉焼 ひじきと薩摩揚げの煮物 中華冷奴 すまし汁(鮎・葉だいこん)	御飯 おろし粉焼 さつま芋のきんぴら キャベツの和え 味噌汁(チンゲン菜・ワカメ)	御飯 焼き魚の葱ソース(ぶり) レソンのサラダ おろし胡麻和え すまし汁(かぼちゃ・玉葱)	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め インゲンの鶏糸和え すまし汁(白菜・畑菜)
朝	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ すまし汁(人参・ひらたけ) 牛乳	御飯 ハバ・グと野菜煮物 三色煮豆 味噌汁(油揚げ・畑菜) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ ウインナーと野菜のスープ煮 ポロコ・チーズ・サラダ コンニャク(キャベツ・青ネギ) 牛乳	御飯 インゲンとサツマ揚げの煮物 かぶのゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・絹さや) 牛乳	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 茄子のドレッシングかけ すまし汁(白玉・畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ オムレツ サツマ揚げ コンニャク(キャベツ・白ネギ) 牛乳	御飯 チンゲン菜と豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(人参・菜の花) 牛乳
昼	御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 トウモロコシのサラダ フルーツ・白桃缶	七夕そうめん(行事食) じゃが芋のポロコ・サラダ わかろの酢の物 和菓子	御飯 魚の味噌煮(鯖) わかろとエビの炒め物 大根の和風和え フルーツ・バナナ	御飯 牛肉のオムレツ・炒め さつま芋の味噌煮 もやし中華 フルーツ・バナナ	御飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ ゴロの辛子煮 フルーツ・ミカン缶	かに寿司 コンニャク 三平汁 フルーツ・バナナ	御飯 メチナ 南蛮の煮物 おろし草とオクラの和え ヨーグルト・フルーツ
タ	御飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め物 サツマ揚げ 中華スープ(キャベツ・青ネギ)	御飯 魚のミソ焼(赤魚) インゲンの炒め物 かぶとオクラのサラダ すまし汁(庄内鮎・玉葱)	御飯 鶏肉と根野菜の炒め物 なすの揚げ浸し 春雨サラダ 味噌汁(絹ごし豆腐・小松菜)	御飯 鶏のピーナツ味噌焼 カリフラワーの炒め物 おろし草とオクラの和え すまし汁(かぼちゃ・ひらたけ)	御飯 めばるのチーズ・焼 じゃが芋のコンニャク煮 小松菜のお浸し 味噌汁(玉葱・大根)	御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老・エビ ピザ・サラダ 中華スープ(葉だいこん・絹ごし豆腐)	御飯 魚の煮付け(ぶり) 大根のポロコ・炒め 煮豆 味噌汁(じゃがいも・青ネギ)
朝	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	御飯 もやしの干しヒレ・炒め 豆たっぷり入里サラダ 味噌汁(庄内鮎・さつま芋) 牛乳	御飯 卵と野菜の炒め物 南蛮のサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ ジャーマンポト 白菜のポロコ・和え コンニャク(揚げナス・かぶ) 牛乳	御飯 ハバ・グとオクラの煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(玉葱・なめこ) 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・青ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ ポロコ・サラダ コンニャク(キャベツ・玉葱) 牛乳	御飯 かぶと野菜の煮物 おろし草とオクラの和え 味噌汁(なめこ・オクラ) 牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 かぶの炒め物 玉葱のおかかサラダ フルーツ・バナナ	御飯 魚の韓国風焼(サバ) わかろとオクラの和風和え フルーツ・黄桃缶	ショートステイ特別選択食 スタミナ丼 青梗菜のクリーム煮 もやし中華 フルーツ・バナナ	御飯 鶏の唐揚げおろしあん もやし中華 カリフラワーの和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 めばるの梅肉 車麩のそぼろあんかけ おろし草のお浸し フルーツ・バナナ	御飯 魚の野菜あん 揚げ入り切干大根の煮物 バナナ・サラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ フルーツ・バナナ
タ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のすんだ和え 春雨の酢の物 すまし汁(ごぼう・葉だいこん)	御飯 肉団子と野菜の煮物 わかろとオクラのサラダ じゃが芋のサラダ すまし汁(さといも・昆布・青ネギ)	御飯 魚の酒蒸(アジ) 鶏とサツマの甘辛煮 小松菜とオクラのサラダ すまし汁(さといも・ひらたけ)	御飯 豆腐ステーキ・メンチライ 冬瓜のひき煮 人参のポロコ・サラダ 味噌汁(じゃがいも・畑菜)	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 おろし草の生薬風味 野菜焼(ごぼう・菊・白ネギ)	御飯 ミニ・ボールのコンニャク煮 マカロニ・サラダ トマトとそよ豆のサラダ ポロコ・サラダ	御飯 えび玉あんかけ もやしの三色炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ(キャベツ・水菜)
朝	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	御飯 なすと竹輪の煮物 小松菜と煮し鶏のサラダ 味噌汁(花魁・畑菜) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 かぶの和風和え すまし汁(じゃがいも・しいたけ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ 豆と肉のトマト炒め ピーナツ和え(ポ) コンニャク(インゲン・人参) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ ゆかり風味(キャベツ) 味噌汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 インゲンの和風ドレッシング 味噌汁(菜の花・さつま芋) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ サッパ・サラダ カリフラワーのサラダ コンニャク(じゃがいも・小松菜) 牛乳	御飯 ウイパーの野菜炒め わかろと大豆のサラダ すまし汁(玉葱・かぼちゃ) 牛乳
昼	御飯 肉豆腐 青梗菜とアリの炒め物 ピザ・サラダ フルーツ・バナナ	御飯 魚のオムレツ焼 ふきと油揚げの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の漬物・お浸し 里芋の田楽 おろし草と蒲鉾のサラダ フルーツ・黄桃缶	ハタ・風味・五穀混ぜご飯 アフリカ・サラダ ロース・ポロコ・サラダ 夏野菜の梅干し ヨーグルト・フルーツ	御飯 めばるの照焼 ぜんまいの炒り煮 かぶの梅しそドレッシング フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 もやしのお浸し フルーツ・バナナ	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアリの炒め物 サツマ揚げ フルーツ・バナナ
タ	御飯 ますのハバ・グ・リ スパ・のポロコ・サラダ コンニャク(キャベツ・絹さや)	御飯 青梗鶏肉糸 中華風煮 茄子のドレッシングかけ 中華スープ(コーン・白ネギ)	御飯 ふくご卵焼 大根の炒り煮 おろし草とオクラの和え 味噌汁(さつま芋・キャベツ)	御飯 牛肉と野菜の炒め物 南蛮のいとし煮 キャベツの辛子煮 すまし汁(水菜・白玉)	御飯 カニ玉 キャベツとオクラの中華和え 中華スープ(キャベツ・もやし)	御飯 魚の南部焼(ぶり) ポロコと里芋の味噌煮 キャベツとオクラの酢の物 すまし汁(ひらたけ・白菜)	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参・サラダ おろし草の磯和え 味噌汁(鮎・葉だいこん)
朝	27日	28日	29日	30日	31日	7月31日(金)	
朝	御飯 竹輪の野菜炒め かぶとオクラの梅和え 味噌汁(水菜・油揚げ) 牛乳	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 白菜と人参のサラダ すまし汁(さつま芋・畑菜) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マ&カリ ミート・サラダ わかろとオクラのサラダ コンニャク(かぶ・ピーマン) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め もやし胡麻ドレッシング 味噌汁(葉だいこん・なめこ) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 豆たっぷり入里サラダ すまし汁(オクラ・畑菜) 牛乳	7月31日(金)	
昼	御飯 じゃがの甘辛煮 キャベツとオクラのチーズ・焼 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・バナナ	御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ フルーツ・バナナ	冷し中華 さつま揚げと玉葱の煮物 インゲンの生和え フルーツ・黄桃缶	御飯 肉じゃが(豚肉) ポロコとハムの炒め物 ピーナツ和え(白菜) フルーツ・バナナ	御飯 サッパ・焼 カリフラワーの和風ドレッシング ヨーグルト・フルーツ	7月31日(金)	
タ	御飯 鶏肉の塩麹焼 カレー風味煮 もやし中華 すまし汁(しいたけ・青ネギ)	御飯 魚のハ・ハ・ソース焼 なすのくず煮 春雨とピーマンのサラダ 味噌汁(花魁・かぼちゃ)	御飯 生揚げの酢豚風 金時煮豆 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ(さといも・玉葱)	御飯 魚のトマトソース(さわか) コンニャク ジャコ・サラダ ポロコ・サラダ	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの炒め煮 茹かき・サラダ 味噌汁(花魁・かぼちゃ)	7月31日(金)	
朝	1469.01 kcal 蛋白質(a): 61.23 脂質(a): 43.67 食塩相当(a): 6.33	1475.32 kcal 蛋白質(a): 52.98 脂質(a): 41.03 食塩相当(a): 5.7	1461.26 kcal 蛋白質(a): 53.83 脂質(a): 43.77 食塩相当(a): 6.48	1487.89 kcal 蛋白質(a): 58.81 脂質(a): 46.67 食塩相当(a): 6.3	1468.57 kcal 蛋白質(a): 61.81 脂質(a): 49.66 食塩相当(a): 6.28		