

2026 こんだてひょう 7月

	日	月	火	水	木	金	土	
				1日	2日	3日	4日	
朝	<p>※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。</p> 			<p>御飯 なすと竹輪の煮物 青梗菜の和え物 すまし汁(かぼちゃ、水菜) 牛乳</p>	<p>御飯 ぜんまいの炒り煮 白菜のオムレツ 味噌汁(冬瓜、小松菜) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン 入豆り野菜炒め 豆たっぷりみじんサラダ コッパス(揚げナス、しいたけ) ジュア</p>	<p>御飯 つみれと野菜の煮物 かたがひのみ すまし汁(まいたけ、葉だいこん) 牛乳</p>	
昼	<p>7月21日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です!</p> 			<p>開所記念の日</p> <p>赤飯 ロートトハツ かぶの含め煮 木の美和え ケーキ</p> 	<p>御飯 カゴツコムツ 野菜のから煮 大根オムレツ ブルーベリー缶</p>	<p>御飯 ますのぶろかけ 里芋の含め煮 わがごとしのオムレツ ブルーベリー缶</p>	<p>御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め ごまのおかかオムレツ ブルーベリー缶</p>	
夕	<p>【通常提供】 魚のマヨネーズ蒸</p> <p>【特別選択】 魚の煮付け(金目鯛) + 追加料金120円 …金目鯛をふくらと煮上げた、やさしい味わい の一品です!</p> 			<p>御飯 魚の梅肉焼(ワケ) かたがひの薄くす煮 インゴンの生煮和え 味噌汁(サツマイモ、油揚げ)</p>	<p>御飯 めばるの山椒煮 ひじきの炒め煮 中華冷奴 すまし汁(お鮓、葉だいこん)</p>	<p>御飯 鶏肉のバニラ粉焼 さつま芋の蜂蜜煮 キャベツとコーンのレンジオムレツ トマトス(チンゲン菜、ピーズミックス)</p>	<p>御飯 焼き魚の葱ソース(ブリ) レタスの酢 わがごとしの和風和え 味噌汁(かぼちゃ、もやし)</p>	
				1456.22 kcal 蛋白質(a): 52.06 脂質(a): 42.14 食塩相当(a): 6.39	1458.9 kcal 蛋白質(a): 57.31 脂質(a): 39.97 食塩相当(a): 6.22	1452.71 kcal 蛋白質(a): 59.55 脂質(a): 34.27 食塩相当(a): 6.3	1495.68 kcal 蛋白質(a): 60.82 脂質(a): 45.85 食塩相当(a): 6.2	
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
	御飯 パンと野菜煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(水菜、ワカメ) 牛乳	御飯 和風スライス 三色煮豆 味噌汁(ひらたけ、じゃがいも) ヤカト	食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン ウナオと野菜のソテー オムレツ コッパス(キャベツ、えのき) 牛乳	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 ウナオのオムレツ すまし汁(白菜、青ネギ) 牛乳	御飯 インゴと竹葉の煮物 ウナオのゆかり和え 味噌汁(冬瓜、そら豆) 牛乳	食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン ウナオと野菜のスー煮 茄子のドレッシングかけ コッパス(じゃがいも、葉だいこん) ジュア	御飯 卵と野菜の炒め物 ワケオムレツ すまし汁(水菜、白ねぎ) 牛乳	
昼	御飯 魚のから揚げ(カレイ) 夏野菜のから揚げ炒め オムレツ ブルーベリー缶	御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏の磯和え ブルーベリー缶	七夕そうめん(行事食) 夏野菜の天ぷら 大根とごまのゆかり和え 練りきり	御飯 魚の味噌煮(鯖) から揚げと干しエダマメの炒め物 大根の和風和え ブルーベリー缶	御飯 挽肉と野菜の中華炒め さつま芋のもろ煮 かたがひの和風和え ブルーベリー缶	御飯 鶏肉の治部煮 かたがひの和風和え ごまの甘辛煮 インゴの和風和え ブルーベリー缶	御飯 魚の塩焼(アジ) ごまの甘辛煮 インゴの和風和え ブルーベリー缶	
夕	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め インゴの鶏糸和え すまし汁(煙草、油揚げ)	御飯 肉団子の酢豚風 キャベツの炒め物 ワケオムレツ 中華スープ(キクラゲ、コーン)	御飯 魚のソテー(ホッケ) インゴの炒め物 ワケオムレツ すまし汁(庄内鮭、玉ねぎ)	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすと揚げ昆布 春雨の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、小松菜)	御飯 魚のから揚げ(カレイ) かたがひの炒め物 小松菜のオムレツ すまし汁(サツマイモ、ひらたけ)	御飯 魚のから揚げ(カレイ) 野菜のから揚げ 小松菜のオムレツ コーンオムレツ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老オムレツ キャベツ 中華スープ(もやし、煙草)	
	1480.07 kcal 蛋白質(a): 55.53 脂質(a): 42.7 食塩相当(a): 6.25	1466.15 kcal 蛋白質(a): 49.34 脂質(a): 30.16 食塩相当(a): 6.19	1471.82 kcal 蛋白質(a): 58.7 脂質(a): 48.83 食塩相当(a): 6.43	1509.42 kcal 蛋白質(a): 53.3 脂質(a): 48.36 食塩相当(a): 6.25	1458.94 kcal 蛋白質(a): 56.05 脂質(a): 39.32 食塩相当(a): 6.23	1458.28 kcal 蛋白質(a): 57.27 脂質(a): 32.16 食塩相当(a): 6.39	1438.18 kcal 蛋白質(a): 59.72 脂質(a): 37.47 食塩相当(a): 6.43	
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
	御飯 チンゲン菜とソラの煮物 かたがひのオムレツ 味噌汁(にんじん、菜の花) 牛乳	御飯 もやしの干しエダマメ炒め ごぼうオムレツ 味噌汁(庄内鮭、サツマイモ) ヤカト	食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン おろし 南島のオムレツ コッパス(玉ねぎ、キャベツ) 牛乳	御飯 キャベツと野菜の煮物 白菜のくるみ和え 味噌汁(なめこ、もやし) 牛乳	御飯 豚肉と汁の煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(うまい塩、玉ねぎ) 牛乳	食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン ウナオとオムレツ 白菜のオムレツ コッパス(かぼちゃ、小松菜) ジュア	御飯 和風オムレツ 豆たっぷりみじんサラダ すまし汁(キャベツ、玉ねぎ) 牛乳	
昼	御飯 メチナ 南瓜の煮物 かぶの和風和え ヨーグルト-ブルーベリー缶	御飯 鱈山(ひるぜん)おこわ 魚の焼南蛮(サワラ) 冬の柚子味噌かけ から揚げ(さつまいも、大根、水菜、花枝) ピナコ	御飯 鯛の山椒焼き 根野菜の炒り煮 から揚げの和風和え ブルーベリー缶	御飯 エダマメと玉子の塩炒め 青梗菜のから揚げ から揚げの和風和え ブルーベリー缶	御飯 牛肉とじゃが芋の煮物 やわらかいオムレツ(カボチャ) ブルーベリー缶	御飯 めばるの梅ソース 車輪の煮物 キャベツの和風和え ブルーベリー缶	御飯 揚魚の野菜あん(カレイ) 竹輪入り切干大根の煮物 ブルーベリー缶	御飯 魚の塩焼(アジ) ごまの甘辛煮 インゴの和風和え ブルーベリー缶
夕	御飯 魚の煮付け(マス) 大根のバニラ醤油炒め 煮豆 すまし汁(しいたけ、しろ菜)	御飯 牛肉と野菜の炒め物 里芋のすだち和え 春雨オムレツ すまし汁(揚げナス、葉だいこん)	御飯 肉団子と野菜の煮物 かぶとオムレツ じゃが芋のオムレツ 味噌汁(さといも、青ネギ)	御飯 魚の酒蒸(アジ) さつま芋と刻昆布の煮物 小松菜とから揚げ すまし汁(ひらたけ、にんじん)	御飯 豆腐ステーキオムレツ 冬瓜のひじき煮 から揚げの生煮和風 野菜焼(ごぼう、たけのこ、白ネギ)	御飯 茄子と挽肉の味噌炒め さつま芋のオムレツ から揚げの生煮和風 野菜焼(ごぼう、たけのこ、白ネギ)	御飯 ミニトマトのから揚げ マカロニオムレツ トマトとから揚げ オムレツ	御飯 鶏肉と野菜の五目煮 海老オムレツ キャベツ 中華スープ(もやし、煙草)
	1461.62 kcal 蛋白質(a): 52.67 脂質(a): 34.81 食塩相当(a): 6.38	1519.99 kcal 蛋白質(a): 44.56 脂質(a): 45.31 食塩相当(a): 6.32	1463.72 kcal 蛋白質(a): 55.25 脂質(a): 38.05 食塩相当(a): 6.43	1439.27 kcal 蛋白質(a): 53.47 脂質(a): 38.44 食塩相当(a): 6.23	1483.4 kcal 蛋白質(a): 47.96 脂質(a): 46.87 食塩相当(a): 6.17	1484.14 kcal 蛋白質(a): 56.63 脂質(a): 36.76 食塩相当(a): 6.29	1509.73 kcal 蛋白質(a): 50.55 脂質(a): 41.49 食塩相当(a): 6.23	
朝	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
	御飯 里芋と人参の煮物 かぶとオムレツ 味噌汁(冬瓜、オクラ) 牛乳	御飯 なすと竹輪の炒め煮 小松菜と蒸し鶏のオムレツ すまし汁(かぶ、葉だいこん) ヤカト	食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン オムレツ かぶのオムレツ コッパス(白菜、かぼちゃ) 牛乳	御飯 白菜と竹葉の煮物 キャベツの和風和え(オムレツ) すまし汁(にんじん、インゲン) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの錦し ゆかり和え(オムレツ) 味噌汁(冬瓜、ワカメ) 牛乳	食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン 豆とウナオのオムレツ炒め インゴの和風和え コッパス(サツマイモ、しろ菜) ジュア	御飯 厚焼餅 かたがひのオムレツ 味噌汁(じゃがいも、小松菜) 牛乳	
昼	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 かたがひのオムレツ ブルーベリー缶	御飯 肉豆腐 青梗菜とアリの炒め物 ピナコ ブルーベリー缶	御飯 魚の煮付け(金目鯛) かぶと油揚げの煮物 かたがひのオムレツ マカロニ	御飯 しらすのバニラ醤油ご飯 鶏肉のトマト焼き 青梗菜の塩炒め から揚げの和風和え 手作り豆乳オムレツ	御飯 ボニタール 竹輪と野菜の胡麻炒め かたがひとコーンのオムレツ ブルーベリー缶	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 ブルーベリー缶	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 キャベツのお浸し ブルーベリー缶	
夕	御飯 えび玉あんかけ インゴのソテー 春雨の中華オムレツ 中華スープ(キクラゲ、水菜)	御飯 魚の香草バニラ粉焼(さわら) オムレツ マカロニ から揚げ から揚げの和風和え 中華スープ(白菜、キャベツ、そら豆)	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 中華風煮 茄子のドレッシングかけ 中華スープ(菜の花、コーン)	御飯 かぶと卵焼 もやしの和風炒め オムレツ 味噌汁(サツマイモ、キャベツ)	御飯 肉団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 オムレツ すまし汁(水菜、とろろ昆布)	御飯 生揚げの酢豚風 ジュア キャベツとオムレツ 中華スープ(白菜、煙草)	御飯 魚の南部焼(ブリ) ごまの里芋の味噌煮 オムレツ すまし汁(ひらたけ、白ネギ)	
	1455.65 kcal 蛋白質(a): 53.87 脂質(a): 38.83 食塩相当(a): 6.31	1505.86 kcal 蛋白質(a): 49.96 脂質(a): 44.98 食塩相当(a): 6.31	1515.32 kcal 蛋白質(a): 61.41 脂質(a): 53.32 食塩相当(a): 6.48	1441.1 kcal 蛋白質(a): 58.05 脂質(a): 38.22 食塩相当(a): 6.15	1506.59 kcal 蛋白質(a): 50.21 脂質(a): 38.77 食塩相当(a): 6.29	1461.37 kcal 蛋白質(a): 56.63 脂質(a): 44.45 食塩相当(a): 6.42	1485.34 kcal 蛋白質(a): 56.68 脂質(a): 48.68 食塩相当(a): 5.96	
朝	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
	御飯 かたがひの煮物 から揚げのオムレツ すまし汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め かたがひの梅和え 味噌汁(水菜、ひらたけ) ヤカト	食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン オムレツ 白菜と人参のオムレツ コッパス(サツマイモ、煙草) 牛乳	御飯 かぶのそら煮 オムレツ 味噌汁(玉ねぎ、なめこ) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め オムレツ 味噌汁(葉だいこん、油揚げ) 牛乳	食パン(8枚切) じゃム&マ&ガリン オムレツ オムレツ オムレツ ジュア		
昼	御飯 鶏肉の生煮焼 冬瓜とアリの炒め物 ワケオムレツ ブルーベリー缶	御飯 アジの甘辛煮 ロートトハツのソーテー 小松菜と玉ねぎのオムレツ ヨーグルト-ブルーベリー缶	御飯 筑前煮 大根の炒め物 インゴの生煮和え ブルーベリー缶	御飯 アジフライ さつま揚げと玉葱の煮物 インゴの生煮和え ブルーベリー缶	御飯 茄子とピーマンの錦し ゆかり和え(オムレツ) 味噌汁(冬瓜、ワカメ) 牛乳	御飯 豆乳さっぱり冷うどん 肉じゃが(豚肉) から揚げのオムレツ から揚げの和風和え ブルーベリー缶		
夕	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参のソテー から揚げの和風和え 味噌汁(お鮓、葉だいこん)	御飯 肉豆腐 から揚げのオムレツ から揚げの和風和え 味噌汁(お鮓、葉だいこん)	御飯 魚のから揚げ(金目鯛) かぶと油揚げの煮物 かたがひのオムレツ マカロニ	御飯 しらすのバニラ醤油ご飯 鶏肉のトマト焼き 青梗菜の塩炒め から揚げの和風和え 手作り豆乳オムレツ	御飯 ボニタール 竹輪と野菜の胡麻炒め かたがひとコーンのオムレツ ブルーベリー缶	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 ブルーベリー缶		
	1481.04 kcal 蛋白質(a): 60.91 脂質(a): 43.93 食塩相当(a): 6.48	1491.55 kcal 蛋白質(a): 45.93 脂質(a): 31.66 食塩相当(a): 5.72	1481.13 kcal 蛋白質(a): 54.55 脂質(a): 49.42 食塩相当(a): 6.46	1453.11 kcal 蛋白質(a): 50.15 脂質(a): 41.13 食塩相当(a): 6.37	1486.85 kcal 蛋白質(a): 58.72 脂質(a): 39.93 食塩相当(a): 6.13	1472.36 kcal 蛋白質(a): 50.41 脂質(a): 38.93 食塩相当(a): 6.4		