

2026 こ ン だ て ひ よ う 7月

	日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
朝 昼 夕	<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。 ※朝食の献立内容掲載させていただきます。掲載内容は、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 白菜のツツ 味噌汁(冬瓜、小松菜) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ 豆入り野菜炒め ふたつぶり(かぼちゃ、しいたけ) じゃム</p>	<p>御飯 つみれと野菜の煮物 かたがひの汁 すまし汁(まいたけ、葉だいこん) 牛乳</p>	
	<p>開所記念の日</p> 		<p>赤飯 ロトトハツ かぶの含め煮 木の美和え ケーキ</p>	<p>御飯 かぶの含め煮 野菜のから煮 大根ツツ ルーツ・白桃缶</p>	<p>御飯 ますの餅かけ 里芋の含め煮 わがごとくツツ ルーツ・白桃缶</p>	<p>御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め ごまのおかかツツ ルーツ・黄桃缶</p>	
			<p>御飯 魚の梅肉焼(ツツ) かたがひの薄くす煮 インゴンの生和え 味噌汁(サツマイモ、油揚げ)</p>	<p>御飯 めぼるの山椒煮 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 鶏肉のパン粉焼 さつま芋の蜂蜜煮 じゃム&マ&グリツツ トリス(チンゲン菜、ビーンズミックス)</p>	<p>御飯 焼き魚の葱ソース(ブリ) レタの酢 わがごとくツツ 味噌汁(かぼちゃ、もやし)</p>	
			<p>1456.22 kcal 蛋白質(a): 52.06 脂質(a): 42.14 食塩相当(a): 6.39</p>	<p>1458.9 kcal 蛋白質(a): 57.31 脂質(a): 39.97 食塩相当(a): 6.22</p>	<p>1452.71 kcal 蛋白質(a): 59.15 脂質(a): 34.27 食塩相当(a): 6.3</p>	<p>1495.68 kcal 蛋白質(a): 60.82 脂質(a): 45.85 食塩相当(a): 6.2</p>	
朝 昼 夕	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	<p>御飯 パンと野菜煮物 じゃム&マ&グリ 味噌汁(水菜、ワカメ) 牛乳</p>	<p>御飯 鶏肉のから煮 三色煮豆 味噌汁(ひらたけ、じゃがいも) ヤカト</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ ウナオと野菜のソテー かたがひ 牛乳</p>	<p>御飯 じゃム&マ&グリ なすと生揚げの炒め物 かたがひのツツ すまし汁(白菜、青ネギ) 牛乳</p>	<p>御飯 インゴと竹葉の煮物 かたがひの和え 味噌汁(冬瓜、そら豆) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ ウナオと野菜のスープ煮 かたがひのツツ かたがひのツツ かたがひのツツ かたがひのツツ 牛乳</p>	<p>御飯 卵と野菜の炒め物 かたがひの汁 すまし汁(水菜、白ねぎ) 牛乳</p>
	<p>七夕</p> 		<p>御飯 魚の味噌焼(ツツ) かたがひの薄くす煮 インゴンの生和え 味噌汁(サツマイモ、油揚げ)</p>	<p>御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすと揚げ浸し 鶏肉の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、小松菜)</p>	<p>御飯 挽肉と野菜の中華炒め さつま芋の中華煮 かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え 牛乳</p>	<p>御飯 鶏肉のから煮 野菜のから煮 小松菜のツツ コーポ・デザート</p>	<p>御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老・コーポ じゃム&マ&グリ 中蘆アブ(もやし、畑菜)</p>
	<p>1480.07 kcal 蛋白質(a): 55.53 脂質(a): 42.7 食塩相当(a): 6.25</p>		<p>1466.15 kcal 蛋白質(a): 49.34 脂質(a): 40.16 食塩相当(a): 6.19</p>	<p>1471.82 kcal 蛋白質(a): 58.7 脂質(a): 48.83 食塩相当(a): 6.43</p>	<p>1509.42 kcal 蛋白質(a): 53.3 脂質(a): 48.36 食塩相当(a): 6.25</p>	<p>1458.94 kcal 蛋白質(a): 56.05 脂質(a): 39.32 食塩相当(a): 6.23</p>	<p>1438.18 kcal 蛋白質(a): 59.72 脂質(a): 37.47 食塩相当(a): 6.43</p>
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
<p>御飯 じゃム&マ&グリ かたがひの汁 味噌汁(にんじん、菜の花) 牛乳</p>	<p>御飯 もやしの干しヒツツ炒め ごぼろツツ 味噌汁(庄内鮎、サツマイモ) ヤカト</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ かたがひ 南島のツツ 牛乳</p>	<p>御飯 じゃム&マ&グリ なすと野菜の煮物 白菜のくるみ和え 味噌汁(なめこ、もやし) 牛乳</p>	<p>御飯 じゃム&マ&グリ なすと汁の煮物 かたがひの和え すまし汁(うまい塩、玉ねぎ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ ウナオと野菜のソテー かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>	<p>御飯 和風から煮 豆たつぶり(かぼちゃ、しいたけ) すまし汁(キャベツ、玉ねぎ) 牛乳</p>	
<p>朝ドラかるでこほん・岡山県</p> 		<p>御飯 魚の味噌焼(ツツ) かたがひの薄くす煮 インゴンの生和え 味噌汁(サツマイモ、油揚げ)</p>	<p>御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすと揚げ浸し 鶏肉の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、小松菜)</p>	<p>御飯 挽肉と野菜の中華炒め さつま芋の中華煮 かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え 牛乳</p>	<p>御飯 鶏肉のから煮 野菜のから煮 小松菜のツツ コーポ・デザート</p>	<p>御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老・コーポ じゃム&マ&グリ 中蘆アブ(もやし、畑菜)</p>	
<p>1461.62 kcal 蛋白質(a): 52.67 脂質(a): 34.81 食塩相当(a): 6.38</p>		<p>1519.99 kcal 蛋白質(a): 44.56 脂質(a): 45.31 食塩相当(a): 6.32</p>	<p>1463.72 kcal 蛋白質(a): 55.25 脂質(a): 38.05 食塩相当(a): 6.43</p>	<p>1439.27 kcal 蛋白質(a): 53.47 脂質(a): 38.44 食塩相当(a): 6.23</p>	<p>1483.4 kcal 蛋白質(a): 47.96 脂質(a): 46.87 食塩相当(a): 6.17</p>	<p>1509.73 kcal 蛋白質(a): 50.55 脂質(a): 41.49 食塩相当(a): 6.23</p>	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
<p>御飯 里芋と人参の煮物 かたがひの汁 味噌汁(冬瓜、オクラ) 牛乳</p>	<p>御飯 じゃム&マ&グリ なすと竹輪の炒め煮 小松菜と煮し葉のツツ すまし汁(かか、葉だいこん) ヤカト</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ かたがひ かたがひ かたがひ 牛乳</p>	<p>御飯 白菜と竹葉の煮物 かたがひの汁 すまし汁(にんじん、インゲン) 牛乳</p>	<p>御飯 じゃム&マ&グリ なすと汁の煮物 かたがひの和え 味噌汁(冬瓜、ワカメ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ 豆入り野菜炒め かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>	<p>御飯 厚焼餅 かたがひの汁 味噌汁(じゃがいも、小松菜) 牛乳</p>	
<p>1455.65 kcal 蛋白質(a): 53.87 脂質(a): 38.83 食塩相当(a): 6.31</p>		<p>1505.86 kcal 蛋白質(a): 49.96 脂質(a): 44.98 食塩相当(a): 6.31</p>	<p>1501.5 kcal 蛋白質(a): 57.73 脂質(a): 58.54 食塩相当(a): 6.35</p>	<p>1441.1 kcal 蛋白質(a): 58.05 脂質(a): 38.22 食塩相当(a): 6.15</p>	<p>1506.59 kcal 蛋白質(a): 50.21 脂質(a): 38.77 食塩相当(a): 6.29</p>	<p>1461.37 kcal 蛋白質(a): 50.59 脂質(a): 44.45 食塩相当(a): 6.42</p>	
朝 昼 夕	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
	<p>御飯 かたがひの煮物 かたがひの汁 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 牛乳</p>	<p>御飯 竹輪の野菜炒め かたがひの汁 味噌汁(水菜、ひらたけ) ヤカト</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ かたがひ かたがひ かたがひ 牛乳</p>	<p>御飯 白菜と竹葉の煮物 かたがひの汁 すまし汁(にんじん、インゲン) 牛乳</p>	<p>御飯 じゃム&マ&グリ なすと汁の煮物 かたがひの和え 味噌汁(冬瓜、ワカメ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ 豆入り野菜炒め かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>	<p>御飯 厚焼餅 かたがひの汁 味噌汁(じゃがいも、小松菜) 牛乳</p>
	<p>健康御膳～たんぱく質御膳～</p> 		<p>御飯 魚の味噌焼(ツツ) かたがひの薄くす煮 インゴンの生和え 味噌汁(サツマイモ、油揚げ)</p>	<p>御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすと揚げ浸し 鶏肉の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、小松菜)</p>	<p>御飯 挽肉と野菜の中華炒め さつま芋の中華煮 かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え 牛乳</p>	<p>御飯 鶏肉のから煮 野菜のから煮 小松菜のツツ コーポ・デザート</p>	<p>御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老・コーポ じゃム&マ&グリ 中蘆アブ(もやし、畑菜)</p>
	<p>1455.65 kcal 蛋白質(a): 53.87 脂質(a): 38.83 食塩相当(a): 6.31</p>		<p>1505.86 kcal 蛋白質(a): 49.96 脂質(a): 44.98 食塩相当(a): 6.31</p>	<p>1501.5 kcal 蛋白質(a): 57.73 脂質(a): 58.54 食塩相当(a): 6.35</p>	<p>1441.1 kcal 蛋白質(a): 58.05 脂質(a): 38.22 食塩相当(a): 6.15</p>	<p>1506.59 kcal 蛋白質(a): 50.21 脂質(a): 38.77 食塩相当(a): 6.29</p>	<p>1461.37 kcal 蛋白質(a): 50.59 脂質(a): 44.45 食塩相当(a): 6.42</p>
<p>御飯 かたがひの煮物 かたがひの汁 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 牛乳</p>	<p>御飯 竹輪の野菜炒め かたがひの汁 味噌汁(水菜、ひらたけ) ヤカト</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ かたがひ かたがひ かたがひ 牛乳</p>	<p>御飯 白菜と竹葉の煮物 かたがひの汁 すまし汁(にんじん、インゲン) 牛乳</p>	<p>御飯 じゃム&マ&グリ なすと汁の煮物 かたがひの和え 味噌汁(冬瓜、ワカメ) 牛乳</p>	<p>食パン(8枚切) じゃム&マ&グリ 豆入り野菜炒め かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>	<p>御飯 厚焼餅 かたがひの汁 味噌汁(じゃがいも、小松菜) 牛乳</p>	
<p>1455.65 kcal 蛋白質(a): 53.87 脂質(a): 38.83 食塩相当(a): 6.31</p>		<p>1505.86 kcal 蛋白質(a): 49.96 脂質(a): 44.98 食塩相当(a): 6.31</p>	<p>1501.5 kcal 蛋白質(a): 57.73 脂質(a): 58.54 食塩相当(a): 6.35</p>	<p>1441.1 kcal 蛋白質(a): 58.05 脂質(a): 38.22 食塩相当(a): 6.15</p>	<p>1506.59 kcal 蛋白質(a): 50.21 脂質(a): 38.77 食塩相当(a): 6.29</p>	<p>1461.37 kcal 蛋白質(a): 50.59 脂質(a): 44.45 食塩相当(a): 6.42</p>	
朝 昼 夕	<p>御飯 鶏肉の生焼 冬瓜とツツの炒め物 かたがひの汁 ルーツ・白桃缶</p>	<p>御飯 かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>	<p>御飯 筑前煮 大根の炒め物 インゴの生和え ルーツ・白桃缶</p>	<p>御飯 アジフライ さつま揚げと玉葱の煮物 インゴの生和え ルーツ・白桃缶</p>	<p>御飯 かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>	<p>豆乳さつぱり冷しうどん 肉じゃが(豚肉) かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>
	<p>夏の日</p> 		<p>御飯 魚の味噌焼(ツツ) かたがひの薄くす煮 インゴの生和え 味噌汁(花麩、かぼちゃ)</p>	<p>御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすと揚げ浸し 鶏肉の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、小松菜)</p>	<p>御飯 挽肉と野菜の中華炒め さつま芋の中華煮 かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え 牛乳</p>	<p>御飯 鶏肉のから煮 野菜のから煮 小松菜のツツ コーポ・デザート</p>	<p>御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老・コーポ じゃム&マ&グリ 中蘆アブ(もやし、畑菜)</p>
	<p>1481.04 kcal 蛋白質(a): 60.91 脂質(a): 43.93 食塩相当(a): 6.48</p>		<p>1491.55 kcal 蛋白質(a): 45.93 脂質(a): 41.66 食塩相当(a): 5.72</p>	<p>1481.13 kcal 蛋白質(a): 54.55 脂質(a): 49.42 食塩相当(a): 6.46</p>	<p>1453.11 kcal 蛋白質(a): 50.15 脂質(a): 41.13 食塩相当(a): 6.37</p>	<p>1486.85 kcal 蛋白質(a): 58.72 脂質(a): 39.13 食塩相当(a): 6.13</p>	<p>1472.36 kcal 蛋白質(a): 50.41 脂質(a): 45.93 食塩相当(a): 6.4</p>
	<p>御飯 豆乳のかにか風味あんかけ 人参ツツ かたがひの汁 味噌汁(お鮓、葉だいこん)</p>	<p>御飯 かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 かたがひの汁 牛乳</p>	<p>御飯 魚の味噌焼(ツツ) かたがひの薄くす煮 インゴの生和え 味噌汁(花麩、かぼちゃ)</p>	<p>御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすと揚げ浸し 鶏肉の酢の物 味噌汁(絹ごし豆腐、小松菜)</p>	<p>御飯 挽肉と野菜の中華炒め さつま芋の中華煮 かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え かたがひの和え 牛乳</p>	<p>御飯 鶏肉のから煮 野菜のから煮 小松菜のツツ コーポ・デザート</p>	<p>御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老・コーポ じゃム&マ&グリ 中蘆アブ(もやし、畑菜)</p>
<p>1481.04 kcal 蛋白質(a): 60.91 脂質(a): 43.93 食塩相当(a): 6.48</p>		<p>1491.55 kcal 蛋白質(a): 45.93 脂質(a): 41.66 食塩相当(a): 5.72</p>	<p>1481.13 kcal 蛋白質(a): 54.55 脂質(a): 49.42 食塩相当(a): 6.46</p>	<p>1453.11 kcal 蛋白質(a): 50.15 脂質(a): 41.13 食塩相当(a): 6.37</p>	<p>1486.85 kcal 蛋白質(a): 58.72 脂質(a): 39.13 食塩相当(a): 6.13</p>	<p>1472.36 kcal 蛋白質(a): 50.41 脂質(a): 45.93 食塩相当(a): 6.4</p>	