

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&ガリン ハム入り野菜炒め 青梗菜のサラダ コンナス-ブ (かぼちゃ・水菜) 牛乳	御飯 ぜんまいの炒り煮 ハムとツナ和え(白菜) 味噌汁(玉葱・小松菜) 牛乳	御飯 茄子の甘辛炒め 豆たっぷりハムサラダ すまし汁(もやし・なめこ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン スクランブルエッグ カリフラワーのソテー コンナス-ブ (ホリネ草・まいたけ) ジュア	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			開所記念 御飯 ハム・ブとエビフライ かぶの含め煮 木の美和え ケーキ		御飯 ますのポテト酢かけ 里芋の含め煮 キャベツとツナのサラダ 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 青梗菜と煮鶏の磯和え フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 魚のカルパチョ 夏野菜のサラダ ポテトサラダ フルーツ・ミカン缶
夕			御飯 めばるの山椒煮 カリフラワーの薄くす煮 インゲン(生)の味噌和え 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(鮭・葉だいこん)	御飯 鶏肉の粉焼 さつまいものきんぴら キャベツの和風和え 味噌汁(チンゲン菜・ワカメ)	御飯 焼き魚のソテー(ぶり) シロコシのソテー 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 インゲンの錦糸和え すまし汁(白菜・畑菜)
			1471.87 kcal 蛋白質(a): 51.62 脂質(a): 48.34 食塩相当(a): 6.46	1444.01 kcal 蛋白質(a): 58.87 脂質(a): 38.6 食塩相当(a): 6.24	1482.27 kcal 蛋白質(a): 56.91 脂質(a): 59.47 食塩相当(a): 6.14	1419.74 kcal 蛋白質(a): 56.41 脂質(a): 42.29 食塩相当(a): 6.15	
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 ハムと野菜の煮物 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&ガリン ウィンナーと野菜のスープ 煮 ポテトの中華サラダ コンナス-ブ (キャベツ・青ネギ) 牛乳	御飯 インゲンとツナ揚げの煮物 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&ガリン スクランブルエッグ コンナス-ブ (アスパラ・白ネギ) ジュア	御飯 チンゲン菜とツナの煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(人参・菜の花) 牛乳
昼	御飯 魚の香焼(ポテ) 切干大根の煮物 ポテのおかかサラダ フルーツ・白桃缶	七ツそうめん(行事食) じゃが芋のポテトサラダ おろし草の酢の物 和菓子	御飯 魚の味噌煮(鯖) おろし草とエビの炒め物 大根の和風和え フルーツ・マンゴ缶	御飯 牛肉のオムライス炒め さつまいもの煮 おろし草の中華サラダ フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ ポテの辛子和え フルーツ・ミカン缶	笑顔ひろがるハレの日 かに寿司 コーンポタージュ 三平汁 ブルーベリーデザート	御飯 メチカ 南蛮の煮物 おろし草の酢の物 ヨーグルト・フルーツ
夕	御飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め キャベツの胡麻サラダ 中華スープ (キクラゲ・青ネギ)	御飯 魚の味噌焼(赤魚) インゲンの炒め物 かぶとツナのサラダ すまし汁(庄内鮭・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 鶏肉のポテト味噌焼 カリフラワーの炒め物 おろし草の和風和え すまし汁(かぼちゃ・ひらたけ)	御飯 めばるのチキン 焼 じゃが芋のソテー煮 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・ユッケ ピザ・チリ 中華スープ (葉だいこん・絹ごし豆腐)	御飯 魚の煮付け(ぶり) 大根のバター醤油炒め キャベツのサラダ 味噌汁(じゃがいも・青ネギ)
	1470.51 kcal 蛋白質(a): 54.54 脂質(a): 36.37 食塩相当(a): 6.42	1462.03 kcal 蛋白質(a): 54.72 脂質(a): 28.47 食塩相当(a): 6.31	1492.05 kcal 蛋白質(a): 54.23 脂質(a): 43.22 食塩相当(a): 6.25	1489.73 kcal 蛋白質(a): 51.11 脂質(a): 43.12 食塩相当(a): 6.17	1468.08 kcal 蛋白質(a): 58.29 脂質(a): 48.52 食塩相当(a): 5.63	1458.94 kcal 蛋白質(a): 55.41 脂質(a): 42.84 食塩相当(a): 6.46	1473.81 kcal 蛋白質(a): 57.33 脂質(a): 37.86 食塩相当(a): 6.27
朝	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	御飯 もやしの干し貝 炒め 豆たっぷりハムサラダ 味噌汁(庄内鮭・さつまい) 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&ガリン ジャーマンポテト 白菜の青ネギドレッシング コンナス-ブ (揚げナス・かぶ) 牛乳	御飯 ハムとツナの煮物 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&ガリン ポテトサラダ コンナス-ブ (キャベツ・玉葱) ジュア	御飯 かぶと野菜の煮物 おろし草とツナの和え物 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・白桃缶	御飯 魚の韓国風焼(サバ) 根野菜の炒り煮 ポテの和風和え フルーツ・黄桃缶	御飯 エビと玉子の塩炒め 青梗菜のソテー おろし草の中華和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏の唐揚げおろしあん キャベツとツナのソテー カリフラワーの和風和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 めばるの梅肉煮 車麩のそぼろあんかけ おろし草の和風和え フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 揚げ魚の野菜あん 鶏肉入り切干大根の煮物 ハム・キャベツ 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・ミカン缶
夕	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 おろし草とツナのソテー 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(サバ) 鶏とツナの甘辛煮 小松菜とキャベツのサラダ すまし汁(さといも・ひらたけ)	御飯 豆腐ステーキ・メンチ 冬瓜のひき肉 人参のポテトサラダ 味噌汁(じゃがいも・畑菜)	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつまいものレーズン煮 おろし草の生薬風味 野菜あん(ごぼう・菊・白ネギ)	御飯 ミニトマトのソテー煮 マカロニ(カレー) トマトと豆腐のサラダ ポテト・ジュア	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 (キクラゲ・水菜)
	1528.68 kcal 蛋白質(a): 58.25 脂質(a): 43.4 食塩相当(a): 6.39	1474.22 kcal 蛋白質(a): 52.57 脂質(a): 39.51 食塩相当(a): 5.98	1457.7 kcal 蛋白質(a): 57.69 脂質(a): 40.69 食塩相当(a): 6.07	1451.49 kcal 蛋白質(a): 58.97 脂質(a): 42.92 食塩相当(a): 6.35	1532.24 kcal 蛋白質(a): 60.59 脂質(a): 40.56 食塩相当(a): 5.89	1460.62 kcal 蛋白質(a): 57.08 脂質(a): 38.35 食塩相当(a): 6.38	1435.26 kcal 蛋白質(a): 60.9 脂質(a): 40.21 食塩相当(a): 6.43
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&ガリン 豆と焼肉のトマト炒め ポテの和風和え(ポテ) コンナス-ブ (インゲン・人参) 牛乳	御飯 茄子とポテトの鍋しじ 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 インゲンの和風レタージュ 味噌汁(菜の花・さつまい) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン ササミとアスパラ カリフラワーのサラダ コンナス-ブ (じゃがいも・小松菜) ジュア	御飯 キャベツの野菜炒め キャベツと大豆のサラダ すまし汁(玉葱・かぼちゃ) 牛乳
昼	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 ピザ・サラダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 魚のカルパチョ ふさとお揚げの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の漬焼・お豆添え 里芋の田楽 おろし草と蒲鉾のサラダ フルーツ・黄桃缶	健康御膳～たんぱく質強化～ ハタ風味夏/五穀混ぜご飯 アスパラ・ツナ ロース・マリネ・ポテ 夏野菜の梅干 ヨーグルト・フルーツ	御飯 めばるの照焼 かぶの梅干し炒り煮 ポテの和風和え フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉とポテトの塩炒め なすの揚げ煮 おろし草の和風和え フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の生薬焼 冬瓜とアサリの炒め物 キャベツ・サラダ フルーツ・白桃缶
夕	御飯 ますのハム・ポテ キャベツのポテトサラダ コンナス-ブ (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 ふくさ卵焼 大根の炒り煮 おろし草とツナの和え 味噌汁(さつまい・キャベツ)	御飯 牛肉と野菜の炒め物 南蛮のいとし煮 キャベツの辛子和え すまし汁(水菜・白玉)	御飯 カニ玉 キャベツとツナの中華和え 中華スープ (キクラゲ・もやし)	御飯 魚の南部焼(ぶり) ポテと里芋の味噌煮 キャベツとツナの酢の物 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・ツナ おろし草の磯和え 味噌汁(鮭・葉だいこん)
	1524.98 kcal 蛋白質(a): 61.24 脂質(a): 55.61 食塩相当(a): 5.82	1461.36 kcal 蛋白質(a): 52.78 脂質(a): 39.82 食塩相当(a): 6.13	1457.16 kcal 蛋白質(a): 57.96 脂質(a): 41.96 食塩相当(a): 6.45	1523.36 kcal 蛋白質(a): 58.73 脂質(a): 49.55 食塩相当(a): 6.09	1465.52 kcal 蛋白質(a): 57.12 脂質(a): 41.36 食塩相当(a): 6.31	1498.4 kcal 蛋白質(a): 53.62 脂質(a): 42.24 食塩相当(a): 6.35	1444.79 kcal 蛋白質(a): 57.33 脂質(a): 42.24 食塩相当(a): 6.19
朝	27日	28日	29日	30日	31日		
朝	御飯 竹輪の野菜炒め かぶとツナの梅和え 味噌汁(水菜・油揚げ) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の炒め 白菜と人参のサラダ すまし汁(さつまい・畑菜) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン ミートソテー おろし草のサラダ コンナス-ブ (かぶ・ピーマン) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め おろし草の和風レタージュ 味噌汁(葉だいこん・なめこ) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 豆たっぷりハムサラダ すまし汁(オクラ・畑菜) 牛乳		
昼	御飯 ジャの甘辛煮 じゃがいものチキン 焼 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・ブルーベリー缶	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・白桃缶	冷し中華 さつまいと玉葱の煮物 インゲンの生薬和え フルーツ・黄桃缶	御飯 肉じゃが(豚肉) ポテとハムの炒め物 ポテとツナの和え(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 キャベツ カリフラワーの和風レタージュ ヨーグルト・フルーツ		
夕	御飯 鶏肉の塩麹焼 カレー風味煮 おろし草の和え物 すまし汁(しいたけ・青ネギ)	御飯 魚のハム・ポテト煮 なすのすき煮 春雨とピザのサラダ 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レタージュ 中華スープ (さといも・玉葱)	御飯 魚のトマトソース(さくら) コンナス-ブ ジャの和風レタージュ ポテト・ジュア	御飯 魚すし身の松風焼 ひじきの炒め煮 おろし草の和風レタージュ 味噌汁(花魁・かぼちゃ)		
	1469.01 kcal 蛋白質(a): 61.23 脂質(a): 40.7 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): 58.83 脂質(a): 43.77 食塩相当(a): 6.48	1487.89 kcal 蛋白質(a): 61.81 脂質(a): 40.67 食塩相当(a): 6.3	1468.57 kcal 蛋白質(a): 61.81 脂質(a): 39.68 食塩相当(a): 6.28		