



予 定 献 立 一 覧 表



弦巻の家

令和 8年 7月1日 ~ 令和 8年 7月 5日

		7月 1日(水)	7月 2日(木)	7月 3日(金)	7月 4日(土)	7月 5日(日)
朝		御飯 なすと竹輪の煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁(かぼちゃ・ごぼう) 牛乳	御飯 ぜんまいの炒り煮 エノキと白菜のお浸し 味噌汁(冬瓜・小松菜) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ハム入り野菜炒め キャベツとコーンのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 カリフラワーのマリネ 味噌汁(大根・まいたけ) 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のソテー キャベツのゆかり和え 味噌汁(水菜・わかめ) 牛乳
昼		御飯 海老と生揚げのスイートチリソース かぶの含め煮 オクラの柚子風味 中華スープ マンゴープリン	御飯 スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 大根サラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	【朝ドラふるさとごはん 岡山県】 蒜山おこわ(ひるぜん) 魚の焼南蛮 冬瓜の柚子味噌がけ ばち汁 ピーチフルーチェ	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め ゴーヤのおかかサラダ すまし汁(麴・大根) フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のカレームニエル(鮭) 夏野菜のサッパリ炒め ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶
夕		御飯 鶏肉の梅肉焼 付合せ(ほうれん草) カリフラワーの薄くず煮 インゲンの生姜和え 味噌汁(さつまいも・水菜)	御飯 めばるの山椒煮 ひじきの炒め煮 中華冷奴 すまし汁(麴・大根)	御飯 鶏肉のパン粉焼 さつま芋の蜂蜜煮 インゲンのおかか和え 赤だし(なめこ・水菜)	御飯 焼き魚の葱ソース(ハサ) レンコンのソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ)	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 つみれ汁
1 日 合 計		kcal 1421.0 kcal 水分 813.5 g 蛋白質 58.0 g 脂質 36.7 g 食塩相当 8.4 g	kcal 1369.9 kcal 水分 702.5 g 蛋白質 53.9 g 脂質 30.1 g 食塩相当 7.2 g	kcal 1365.4 kcal 水分 748.5 g 蛋白質 55.3 g 脂質 31.7 g 食塩相当 8.4 g	kcal 1449.9 kcal 水分 766.0 g 蛋白質 60.0 g 脂質 38.7 g 食塩相当 7.2 g	kcal 1464.2 kcal 水分 711.7 g 蛋白質 58.7 g 脂質 43.1 g 食塩相当 7.4 g
備 考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。					

[illegible]

[illegible]

[illegible]



予 定 献 立 一 覧 表



弦巻の家

令和 8 年 7 月 27 日 ～ 令和 8 年 7 月 31 日

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 目玉焼 モヤシとピーマンの和え物 コーンポタージュ 牛乳			御飯 竹輪の野菜炒め 白菜と人参のサラダ 味噌汁(さつま芋・畑菜) 牛乳			御飯 かぶのそぼろ煮 小松菜のお浸し 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 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(大根・油揚げ) ジョア			食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ オクラのサラダ コーンポタージュ 牛乳		
															
昼	御飯 サバの甘辛煮 ハンパンのバターソテー トマトと玉葱のサラダ みぞれ汁 ヨーグルト・フルーツソース			御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ すまし汁(トロ昆布・大根) フルーツ・パイン缶			御飯 アジフライ さつま揚げと玉葱の煮物 インゲンの生姜和え 冬瓜のスープ フルーツ・黄桃缶			【カレーの日】 シーフードカレー ブロッコリーとハムの炒め物 白菜のサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶 			御飯 ネギ塩チキン 付け合せ(レンコン) カリフラワーのカレーソテー ホウレン草の和風ドレッシング トマトスープ フルーツ・白桃缶		
夕	御飯 鶏肉の塩麹焼 カレー風味煮 かぶとワカメの梅和え すまし汁(そうめん・ネギ)			御飯 魚のハーベキューソース焼(メルルサ) 付け合せ(葉の花・玉ねぎ) なすのくず煮 春雨とヒジキのサラダ きのこ汁			御飯 カニ玉 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ			御飯 魚のトマトソース(ハサ) 付け合せ(アスパラ) 大根とウィンナーのコンソメ煮 シェルマカロニサラダ ポタージュ			御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの炒め煮 ゆでキャベツとツナのサラダ 味噌汁(麩・カボチャ)		
1 日 合 計	kcal	1410.0	kcal	kcal	1420.1	kcal	kcal	1428.7	kcal	kcal	1395.1	kcal	kcal	1496.3	kcal
	水分	744.6	g	水分	765.1	g	水分	792.0	g	水分	689.2	g	水分	804.7	g
	蛋白質	59.9	g	蛋白質	52.6	g	蛋白質	51.3	g	蛋白質	50.3	g	蛋白質	59.7	g
	脂質	41.9	g	脂質	36.1	g	脂質	39.3	g	脂質	29.9	g	脂質	47.6	g
	食塩相当	7.8	g	食塩相当	7.6	g	食塩相当	8.2	g	食塩相当	8.3	g	食塩相当	8.8	g
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。														