

				7月1日 水曜日	7月2日 木曜日	7月3日 金曜日	7月4日 土曜日
朝食	 白金の森 献立表 令和8年7月  ※一般食・米飯の成分表記をしています。			お粥(梅しそかつお) 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか ジョア	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 トロツとわかめのお味噌汁 パニラヨーグルト
昼食				チャーハン 豚肉の甘酢炒め ヨーグルト 春雨スープ	御飯 肉じゃが キャベツのゆかり和え デザート(プリン) きのことお野菜のスープ	菜飯 豆腐ステーキ なすの味噌炒め フルーツ缶(キウイ) つみれ汁	◆角煮カレーセット 角煮カレー 卵とブロッコリーのソテー ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 乳酸菌飲料
夕食				御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 菜の花の和え物 お味噌汁	御飯 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 オクラの和え物 豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め タマゴサラダ お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁
成分				エネルギー 1521 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 42.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 38.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 50.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 45.9 g 塩分 6.0 g
	7月5日 日曜日	7月6日 月曜日	7月7日 火曜日	7月8日 水曜日	7月9日 木曜日	7月10日 金曜日	7月11日 土曜日
朝食	御飯 オムレツ &キャベツソテー ポタージュ プレーンヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	お粥(梅しそかつお) だし巻きたまご &カリフラワーおかか ジョア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 コンススープ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ブロッコリーの炒め物 トロツともずくのお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	《旅するランチ～静岡～》 御飯 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 フルーツ缶(白桃) オニオンスープ	御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ピーマン なすのトマト煮込み デザート(ゼリー) 野菜を食べるスープ	《七夕ちらし御膳》 ちらし寿司(七夕) 星のミートコロッケ デザート(お星さまゼリー) お吸い物(素麺)	《冷やしうどん(かしわ天セット)》 かしわ天うどん 具)鶏ささみ、ねぎ なすの生姜煮 菜の花のからしマヨネーズ和え デザート(プリン)	ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ツナときゅうりの和え物 ぎゅぎゅっとぶどうゼリー ワントンスープ	御飯 赤魚の煮付け 付)貝割れ 真砂炒め フルーツ(パイン) 塩豚汁	御飯 なすと豚肉のさっぱり炒め 油麴とじゃが芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) お吸い物(素麺)
夕食	御飯 メヌケの照焼き &じゃが芋のきんぴら 春菊のごま和え お味噌汁	御飯 鶏肉の焦し醤油 &かぼちゃの煮物 オクラの梅肉和え お味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 豚汁	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル お味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁	御飯 麻婆なす 春菊のごま和え こくま鶏スープ	御飯 ぶりと大根の煮物 とろろ お味噌汁
成分	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 38.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1461 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 41.2 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1436 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 32.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 38.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 44.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 42.3 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 47.3 g 塩分 6.0 g
	7月12日 日曜日	7月13日 月曜日	7月14日 火曜日	7月15日 水曜日	7月16日 木曜日	7月17日 金曜日	7月18日 土曜日
朝食	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 豚汁 パニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(青菜たまご) 照焼きチキン &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 豆腐とわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ～トマトハヤシソース &ジャーマンポテト ポタージュ パニラヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼き &白菜の煮浸し 豚汁 パニラヨーグルト
昼食	《おでかけランチ(吉野家)》 御飯 牛皿 ポテトサラダ フルーツ(バナナ) つみれ汁	御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 フルーツ(マンゴー) ごま油香るワカメスープ	御飯 豚肉と卵の炒め物 ごま豆腐 デザート(ムース) のり佃煮	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	◇特製肉味噌ジャージャー麺 ジャージャー麺 大学芋 デザート(ムース) 酸辣湯スープ	御飯 肉野菜炒め 冬瓜となすの煮物 フルーツ(オレンジ) つみれ汁	御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー えびみそ
夕食	御飯 銀ひらすの煮付け &ほうれん草の煮浸し 納豆 お味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 春菊のごま和え お味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 豚汁	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &ブロッコリーソテー オクラの和え物 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 こくま鶏スープ	御飯 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー タマゴサラダ お味噌汁
成分	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 47.0 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 44.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 44.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 35.5 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 46.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 47.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 47.4 g 塩分 5.8 g
	7月19日 日曜日	7月20日 月曜日	7月21日 火曜日	7月22日 水曜日	7月23日 木曜日	7月24日 金曜日	7月25日 土曜日
朝食	御飯 メヌケの照焼き &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 トロツとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(青菜たまご) ひろすの含め煮 &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 パニラヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &キャベツソテー コンススープ ジョア
昼食	御飯 チキン南蛮 付)キャベツ 人参サラダ デザート(プリン) 野菜たっぷりスープ	御飯 ますの西京焼き 付)オクラ がんもの煮物 フルーツ(パイン) にら玉汁	御飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 デザート(プリン) つみれ汁	御飯 あじフライとえびブリカツ 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) ポタージュスープ和風仕立て	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &じゃが芋のきんぴら オクラの和え物 フルーツ缶(みかん) のり佃煮	御飯 デミグラスハンバーグ 付)いんげん 玉ねぎのマリネ デザート(プリン) 野菜と食べるワカメスープ	《旅するランチ～イタリア～》 洋風炊き込みピラフ 赤魚のアクアパッツァ ビーンズサラダ デザート(ゼリー) 野菜を食べるスープ
夕食	御飯 まぐろの生姜煮 &かぼちゃの煮物 納豆 お味噌汁	御飯 豚じゃが 青梗菜のお浸し お味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 八宝菜 大根の甘酢和え こくま鶏スープ	御飯 親子煮 ほうれん草の白和え お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁
成分	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 33.3 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 47.7 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 42.5 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 36.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1433 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 43.8 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 53.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1753 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 64.2 g 塩分 8.0 g
	7月26日 日曜日	7月27日 月曜日	7月28日 火曜日	7月29日 水曜日	7月30日 木曜日	7月31日 金曜日	
朝食	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &カリフラワーおかか 豚汁 パニラヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(梅しそかつお) 鶏肉の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 オムレツ &具だくさんトマト煮 ポタージュ プレーンヨーグルト	
昼食	《土用の丑》 うなぎ丼 天ぷら(2種) ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー お吸い物(塩ちゃんこスープ)	天津飯 肉焼売 青梗菜のナムル 彩り野菜と豆腐の中華スープ	御飯 厚揚げの五目炒め いかと菜の花の酢味噌和え デザート(ムース) 芋煮汁	御飯 さばの煮付け 付)オクラ しぎ茄子 フルーツ(マンゴー) お吸い物(塩ちゃんこスープ)	御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(ゼリー) つみれ汁	御飯 麻婆豆腐 もやしの和え物 フルーツ(オレンジ) ワントンスープ	
夕食	御飯 チーズつくね &いんげんの炒め物 ブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め なすのおかか和え お味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &切干大根煮 卵豆腐 お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 カリフラワーのおかか和え お味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 豚汁	御飯 鶏のさっぱり煮 春菊のごま和え こくま鶏スープ	
成分	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 44.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 39.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 41.2 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 38.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 42.1 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 43.8 g 塩分 6.8 g	