

2026年7月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食				ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物 317kcal	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物 352kcal	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物 374kcal	ごはん レモンチキン 味噌汁 漬物 341kcal
	昼食			ごはん ミンチカツとエビフライ しろなとツナのソテー ポターージュ フルーツ 818kcal	たこ飯 ホッケの塩麴焼き ひじきの煮物 もやしの和風ドレサラダ 味噌汁 489kcal	ごはん 蒸し鶏ゴマソース 茄子の揚げ浸し 大根の和え物 味噌汁 519kcal	ごはん 白身魚の生姜煮 蓮根金平 キャベツのピリ辛和え 味噌汁 526kcal
夕食				ごはん 焼き鰯の南蛮漬け 蓮根の煮物 白菜の麦味噌和え 清汁 417kcal	ごはん 豚大根 奴豆腐 味噌汁 高菜炒め 473kcal	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの炒め物 隠元のおから和え かきたま汁 550kcal	ごはん ハンバーグきのこソース うまい菜のタコマヨサラダ 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース 558kcal
	5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)
朝食	パン かに玉 スープ フルーツ 398kcal	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物 333kcal	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 梅干し 355kcal	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物 366kcal	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物 354kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 377kcal	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物 365kcal
	昼食	ごはん ホキの香草焼き 大豆のトマト煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 484kcal	ごはん 肉団子の中華あん 一口がんもの煮物 白菜の梅和え 味噌汁 494kcal	いなり寿司 七タソーマン 豚の塩だれ炒め さつま芋サラダ 632kcal	ボークカレー 漬物 コーンクリームコロッケ ブロッコリーの洋風お浸し フルーツ 686kcal	ごはん タッカルビ ふかしじゃが 大根の山葵和え 味噌汁 534kcal	サラダ寿司 茶碗蒸し 赤だし フルーツ 612kcal
夕食		ごはん 豚のバター醤油炒め イカ糞炒焼き もやしの塩ごま和え 味噌汁 540kcal	ごはん 鯛の山椒煮 大根の塩だしとろみ炒め スパゲッティサラダ 味噌汁 517kcal	ごはん 鶏の味噌焼き キャベツとツナの炒め物 もやしの和え物 清汁 475kcal	ごはん 赤魚のあんかけ 絹揚げの煮物 キャベツのゴマドレサラダ 味噌汁 499kcal	ごはん 鮭の若狭焼き 茄子の田舎煮 もやしのハンパントレサラダ 味噌汁 514kcal	ごはん ホキの和風あん ひじきの煮物 キャベツのマヨサラダ 味噌汁 508kcal
	12日(日)		13日(月)		14日(火)		15日(水)
朝食	パン 千草焼き コンソメスープ フルーツ 264kcal	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物 403kcal	ごはん 白身魚のつみれ 味噌汁 漬物 352kcal	ごはん カニ入りだし巻き卵 味噌汁 梅干し 351kcal	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物 358kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 349kcal	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物 360kcal
	昼食	ごはん 鶏のからあげ 小松菜とツナの炒め物 白菜のピリ辛和え 味噌汁 578kcal	海鮮焼きそば 高野のサイコロ煮 大根のゴマドレサラダ 味噌汁 559kcal	親子丼 金平牛蒡 南瓜サラダ 味噌汁 578kcal	ごはん 白身魚の煮付け 青花菜 青梗菜のお浸し 味噌汁 479kcal	菜飯 お好み焼き 絹揚げの煮物 もやしの和風ドレサラダ 味噌汁 665kcal	ごはん アブラガレイの山椒煮 豚の和風炒め 小松菜のおからサラダ 味噌汁 518kcal
夕食		ごはん メルの生姜煮 もやしの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 482kcal	ごはん 肉じゃが 白菜の塩だしとろみ炒め 味噌汁 寒天とフルーツ缶 566kcal	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 揚げ茄子の酢和え 清汁 498kcal	ごはん 回鍋肉 肉シューマイ 大根の香味ドレサラダ 中華スープ 594kcal	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 切り干し大根の煮物 玉子豆腐 味噌汁 547kcal	ごはん 合鴨スライスと千草焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ 543kcal
	19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)
朝食	パン ジャーマンポテト スープ フルーツ 357kcal	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 332kcal	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物 402kcal	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物 339kcal	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 梅干し 345kcal	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物 319kcal	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物 338kcal
	昼食	ごはん 豚の生姜炒め 奴豆腐 もやしのゴマドレサラダ 味噌汁 597kcal	ごはん 銀ひらすのグリル ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 ミルク寒天とフルーツ缶 601kcal	ごはん 豚カツおろしあんかけ 大豆煮 味噌汁 漬物 625kcal	ピビンバ えびシューマイ もやしのハンパントレサラダ 中華スープ 580kcal	ごはん 赤魚の山椒焼き 高野のサイコロ煮 隠元のスローサラダ 味噌汁 581kcal	夏野菜カレー 漬物 カニクリームコロッケ ブロッコリーの香味ドレ和え フルーツ 671kcal
夕食		ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 461kcal	ごはん 鶏のやわらか煮 蓮根金平 白菜のレモン風味 味噌汁 520kcal	ごはん 鱈の生姜煮 キャベツの炒め物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 478kcal	ごはん ホッケのたれ焼き ひじきと干瓢の煮物 キャベツの白ごま和え 豚汁 463kcal	ごはん 擬製豆腐 じゃが芋の旨煮 味噌汁 フルーツ 491kcal	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツの炒め物 マカロニサラダ とろろ汁 560kcal
	26日(日)		27日(月)		28日(火)		29日(水)
朝食	パン 玉子焼き コンソメスープ フルーツ 365kcal	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物 317kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 347kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 352kcal	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物 351kcal	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 梅干し 326kcal	
	昼食	鰻井 白菜の煮物 赤だし 胡瓜の浅漬け 513kcal	ごはん 豚の和風炒め 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ 620kcal	散らし寿司 切り干し大根の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁 505kcal	焼肉そぼろ丼 イカ糞炒焼き 春雨サラダ 味噌汁 677kcal	越前おろしそば(福井県郷土) 豚と絹揚げの炒め煮 コールスローサラダ 496kcal	ごはん 鯖の南部焼き 茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 清汁 624kcal
夕食		ごはん 鶏の梅風味焼き 蓮根の炒り煮 さつま芋サラダ 味噌汁 571kcal	ごはん 白身魚フライ 大豆煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁 555kcal	ごはん ハンバーグ和風ソース ひじきの炒り煮 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁 581kcal	ごはん 鱈の照り焼き もやしの炒め物 スパゲッティサラダ 味噌汁 535kcal	ごはん 油淋鶏 牛蒡の煮物 味噌汁 杏仁豆腐とフルーツ缶 617kcal	ごはん 豚の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁 475kcal