




# 献立表



	令和06年07月01日(月)	令和06年07月02日(火)	令和06年07月03日(水)	令和06年07月04日(木)	令和06年07月05日(金)	令和06年07月06日(土)	令和06年07月07日(日)						
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 たいみセ 高野豆腐の煮物 フンゲン菜の和え物 みそ汁(わかめ・絹さや) 牛乳	レーズンロール マーマレードジャム ミートボール(柚子おろし) 玉ねぎサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草の和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム オムレツ きゃべつのマヨネーズ和え 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) クリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳						
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース						
昼	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)人参 さつまいもの煮物 イカと胡瓜の酢の物 ふりかけ(たまご) コンポート(みかん)	三色丼 じゃが芋のバターソテー もやしのナムル ゼリー	御飯 しらすの卵焼き 白菜のドレッシング和え 豚肉と大根の煮物 ふりかけ(かつお) フルーチェ	御飯 メンチカツとカニクリームコロッケ ソース) 付)キャベツ かぶの水晶煮 いんげんの和え物 ふりかけ(しそ) オレンジ	七夕そうめん ミニ天ぷら サラダ フルーツ(バナナ)  	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ オニオンソース) 付)いんげん じゃがいもの洋風煮 白菜のポン酢和え ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	御飯 さばのみりん焼き 付)人参 豆腐のかにあんかけ 大根の中華和え ゆずみそ コンポート(パイナップル)						
15時食	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】スイスロール(パニラ) 【間食】紅茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶	【間食】いちごプリン 【間食】玄米茶						
夕	御飯 タンドリーチキン 付)ピーマン 卵と野菜のソテー 白花豆 コンソメスープ(豆苗・しめじ)	御飯 赤魚のチーズ焼き 付)玉葱 豚肉となすの炒め物 漬物(胡瓜) みそ汁(きざみ揚げ・貝割れ)	御飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)ツナ 焼ビーフン うぐいす豆 みそ汁(小松菜・白ネギ)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)ブロッコリー 厚揚げと畑菜の炒め かつおおほか 中華スープ(卵・葱)	御飯 牛肉の生姜炒め さつま揚げの炒め物 白菜の和え物 コンポート(マンゴー)	御飯 白身魚の香味焼き 付)玉ねぎ がんもの煮物 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 付)たまねぎ・人参 里芋の煮物 漬物(しその実漬け) コンソメスープ(卵・絹さや)						
エネルギー	1662 kcal	エネルギー	1720 kcal	エネルギー	1721 kcal	エネルギー	1748 kcal	エネルギー	1781 kcal	エネルギー	1701 kcal	エネルギー	1673 kcal
水分	1355.2 g	水分	1096.8 g	水分	1297.8 g	水分	1052.7 g	水分	1349.0 g	水分	1099.2 g	水分	1200.9 g
蛋白質	62.9 g	蛋白質	65.5 g	蛋白質	66.8 g	蛋白質	63.8 g	蛋白質	66.4 g	蛋白質	65.3 g	蛋白質	67.0 g
脂質	29.9 g	脂質	58.0 g	脂質	40.1 g	脂質	54.5 g	脂質	45.5 g	脂質	55.0 g	脂質	48.0 g
炭水化物	290.0 g	炭水化物	241.0 g	炭水化物	279.5 g	炭水化物	256.3 g	炭水化物	282.5 g	炭水化物	244.0 g	炭水化物	248.9 g
食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.3 g	食塩相当	7.3 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	7.5 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	7.2 g






	令和06年07月08日(月)	令和06年07月09日(火)	令和06年07月10日(水)	令和06年07月11日(木)	令和06年07月12日(金)	令和06年07月13日(土)	令和06年07月14日(日)						
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれの吉野煮 白菜の和え物 みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ウィンナーと野菜ソテー 玉ねぎの和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん 青梗菜和え物 みそ汁(わかめ・白ネギ) 牛乳	黒糖食パン マーメイドジャム ミートボール(甘酢) 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 カリフラワーのサラダ みそ汁(人参・しめじ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 肉団子のトマト煮 大根の和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ もやしの和え物 牛乳						
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース						
昼	御飯 麻婆豆腐 青菜の炒め物 キャベツの和え物 もろみみそ コンポート(マンゴー)	冷やし中華 かぶのスープ煮 ゼリー(いちご)	御飯 かつとじ れんこん炒め もやしの辛子和え ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 肉じゃが かにかまの磯辺揚げ 酢味噌和え ふりかけ(かつお) オレンジ	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし 大根の煮物 うまい菜のわさび和え ゆずみそ コンポート(黄桃)	御飯 鮭のポテト焼き 付)グラッセ風人参 なすのみそ炒め いんげん和え物 ふりかけ(しそ) バナナ	御飯 キーマカレー ブロッコリーサラダ コンポート(パイナップル)						
15時食	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】おはぎ(こしあん) 【間食】緑茶	【間食】肉まん 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(小豆) 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】杏仁豆腐 【間食】玄米茶						
夕	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)ピーマン ジャーマンポテト うぐいす豆 みそ汁(畑菜・葱)	御飯 ポークチャップ ほうれん草のバターソテー 大根の浅漬け コンポート(白桃)	御飯 鯖の煮付け 付)長ネギ ペーコンとキャベツの炒めもの 漬物(しその実) みそ汁(豆苗・かぶ)	御飯 白身魚の南蛮漬け スナックエンドウと野菜のソテー 白花豆 中華スープ(たまご・葱)	御飯 たらのみりん焼き 付)小松菜 春雨の炒め物 かつおおほか みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)玉ねぎ 五目煮豆 あみえび 豚汁	御飯 牛肉ときのこの炒め物 白菜の煮浸し 漬物(桜大根) みそ汁(大根・大根葉)						
エネルギー	1684 kcal	エネルギー	1508 kcal	エネルギー	1717 kcal	エネルギー	1722 kcal	エネルギー	1741 kcal	エネルギー	1746 kcal	エネルギー	1688 kcal
水分	1177.8 g	水分	1182.5 g	水分	1202.1 g	水分	1036.8 g	水分	1117.2 g	水分	1092.0 g	水分	1181.7 g
蛋白質	63.6 g	蛋白質	58.4 g	蛋白質	64.2 g	蛋白質	64.8 g	蛋白質	66.2 g	蛋白質	71.0 g	蛋白質	68.2 g
脂質	44.4 g	脂質	43.4 g	脂質	46.0 g	脂質	47.9 g	脂質	42.6 g	脂質	47.2 g	脂質	54.3 g
炭水化物	262.2 g	炭水化物	228.5 g	炭水化物	266.9 g	炭水化物	262.0 g	炭水化物	279.6 g	炭水化物	265.7 g	炭水化物	238.0 g
食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	7.6 g	食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.3 g



	令和06年07月15日(月)	令和06年07月16日(火)	令和06年07月17日(水)	令和06年07月18日(木)	令和06年07月19日(金)	令和06年07月20日(土)	令和06年07月21日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) 炒り豆腐 うまい菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレードジャム ツナソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐のそぼろ煮 白菜の和え物 みそ汁(えのき・大根葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ キャロットサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(えのき・人参) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナツ) ミートボール もやしのドレッシング和え 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 牛肉のんにく醤油炒め じゃがいもの煮物 インゲンのからしマヨ和え たいみそ オレンジ	御飯 鮭のごまだれがらめ 付)いんげん 牛肉コロッケ キャベツ塩昆布あえ ふりかけ(しそ) バナナ	冷やしとろろそば 付)長いも 青菜と玉葱の和え物 ゼリー(いちご)	御飯 たらのバター醤油焼き 付)ブロッコリー 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 豚肉の生姜炒め さつまいもの煮物 もやしのナムル 梅干し コンポート(マンゴー)	納涼祭 ちらし寿司 筑前煮 お吸い物(手まり麩・三つ葉) フルーツ(西瓜)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ(たらこ) フルーチェ
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】蒸しケーキ 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(チョコ) 【間食】玄米茶	【間食】アメリカンワッフル 【間食】紅茶	【間食】おやつレク 【間食】玄米茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 五目卵焼き ごぼうの炒り煮 白菜の浅漬け みそ汁(大根・貝割れ)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) ハムと野菜炒め 漬物(きゅうり) コンソメスープ(卵・白ネギ)	御飯 赤魚の野菜蒸し タルタル添え いかリングフライ かぶの中華和え 白花豆	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)キャベツ がんもの煮物 しその実漬け 中華スープ(ワカメ・ねぎ)	御飯 鮭のチーズ焼き 付)人参甘煮 大根の甘酢和え かつおおかか みそ汁(豆苗・しめじ)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉ねぎ・絹さや なすの炒め物 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 ぶりの生姜煮 付)ごぼう 白菜の煮浸し うぐいす豆 豚汁
エネルギー	1711 kcal	エネルギー 1686 kcal	エネルギー 1694 kcal	エネルギー 1677 kcal	エネルギー 1716 kcal	エネルギー 1679 kcal	エネルギー 1702 kcal
水分	1306.5 g	水分 1200.4 g	水分 1186.2 g	水分 958.6 g	水分 1266.0 g	水分 1158.9 g	水分 1165.9 g
蛋白質	69.2 g	蛋白質 64.5 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 63.3 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 66.9 g
脂質	45.3 g	脂質 53.0 g	脂質 38.7 g	脂質 52.6 g	脂質 38.6 g	脂質 54.1 g	脂質 49.6 g
炭水化物	266.1 g	炭水化物 246.9 g	炭水化物 274.6 g	炭水化物 241.4 g	炭水化物 283.3 g	炭水化物 240.0 g	炭水化物 256.0 g
食塩相当	7.0 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.5 g



	令和06年07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)	令和06年07月28日(日)
朝	御飯 たいみそ つみれの煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ウインナーのホット キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	マーブル食パン イチゴジャム ベーコンとキャベツのソテー カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 白菜のお浸し みそ汁(絹さや・えのき) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール ほうれん草の和え物 牛乳	雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 白身魚フライと帆立フライ 付)キャベツ 五目煮豆 畑菜お浸し ふりかけ(しそ) コンポート(カクテル)	御飯 具だくさん卵豆腐 小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	◇はんなり御膳 うなぎのおこわ かき揚げ 夏野菜のお浸し 宇治金時風 	御飯 ビーフカレー コールスローサラダ オレンジ	そうめん うまい菜のサラダ ゼリー(ピーチ)	御飯 鶏肉のソテー オニオンソース 付)甘煮人参 牛肉コロッケ ブロッコリーマヨ和え ふりかけ(かつお) コンポート(マンゴー)	野菜ピラフ たいめいけんグラタン(MS) カリフラワーサラダ フルーツ(バナナ)
15時食	【間食】今川焼(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】スイスロール(バナナ) 【間食】紅茶	【間食】チョコパン 【間食】玄米茶	【間食】人形焼き 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】どらやき 【間食】玄米茶	【間食】パルテノヨーグルト 【間食】紅茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)スナップエンドウ もやしのソテー 苺ゼリー かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 煮込みハンバーグ 付)甘煮人参 いんげんのバターソテー 南瓜サラダ コーンポタージュ	御飯 鮭のマスタード焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 青菜と竹輪の炒めもの あみえび お吸い物(豆腐・豆苗)	御飯 豆腐ステーキ きのこソース) イカと野菜の中華炒め かつおおかか みそ汁(かぶ・大根の葉)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)キャベツ 大根の煮物 うぐいす豆 漬物(しその実)	御飯 白身魚の南蛮漬け ベーコンと大根の炒め物 漬物(胡瓜) みそ汁(うずまき麩・長葱)	紅鮭ごはん 茄子の炒め物 白菜和え物
エネルギー	1738 kcal	1721 kcal	1712 kcal	1764 kcal	1685 kcal	1642 kcal	1675 kcal
水分	1190.5 g	1211.9 g	1047.2 g	1199.4 g	1234.8 g	1036.0 g	904.3 g
蛋白質	66.5 g	63.5 g	65.1 g	68.8 g	58.2 g	62.6 g	65.7 g
脂質	43.3 g	52.0 g	44.3 g	57.6 g	43.4 g	48.1 g	47.0 g
炭水化物	277.4 g	258.6 g	268.5 g	250.6 g	269.4 g	247.3 g	249.5 g
食塩相当	7.2 g	7.2 g	6.7 g	7.0 g	7.5 g	7.0 g	6.4 g



	令和06年07月29日(月)	令和06年07月30日(火)	令和06年07月31日(水)	令和06年08月01日(木)	令和06年08月02日(金)	令和06年08月03日(土)	令和06年08月04日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 チゲン菜サラダ みそ汁(大根・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム オムレツ キャロットサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	レーズンロール ブルーベリージャム ミートボール 白菜のサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜の和え物 みそ汁(貝割れ・しめじ) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム チキン入りふんわり卵 大根サラダ 牛乳	バターロール ピーナッツ 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鶏のトマトソース 付)ブロッコリー 野菜ソテー マカロニサラダ ふりかけ(さけ) コンポート(カクテル)	御飯 さばの香味焼き 付)玉葱 冬瓜のスープ煮 白菜の和え物 ふりかけ(たらこ) フルーチェ	御飯 豚肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 もやしのからし和え うめびしお ゼリー(マスカット)	御飯 肉豆腐 ジャーマンポテト ほうれん草の胡麻和え ふりかけ(しそ) コンポート(マンゴー)	御飯 かつ煮 さつま揚げと大根の煮物 玉葱サラダ ゆずみそ オレンジ	冷やしつねそば 牛肉のしぐれ煮 バナナ	御飯 チキンソテー 付)ピーマン 大根の煮物 もやしの和え物 ふりかけ(さけ) ヨーグルト和え
15時食	【間食】きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ 【間食】緑茶	【間食】蒸しケーキ(いちご) 【間食】緑茶	【間食】プリン 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】ゼリー(ぶどう) 【間食】玄米茶
夕	御飯 赤魚の煮付け 付)キャベツ 卵と野菜の炒め物 うぐいす豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 ミートローフ ソース) 付)人参甘煮 青菜ともやしの炒め物 豆サラダ みそ汁(ジャガイモ・貝割れ)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 付)カリフラワー 切干大根の炒め煮 漬物(胡瓜) 中華スープ(椎茸・ねぎ)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)玉ねぎ れんこんきんぴら 漬物(桜大根) みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぼちゃの煮物 かつおおかか みそ汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)キャベツ イカとブロッコリーソテー あみえび コンポート(白桃)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの甘辛炒め 白花豆 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)
エネルギー	1699 kcal	1679 kcal	1706 kcal	1698 kcal	1746 kcal	1732 kcal	1674 kcal
水分	1174.5 g	1262.5 g	1192.7 g	1110.4 g	1413.4 g	1344.1 g	1236.6 g
蛋白質	66.1 g	63.5 g	64.3 g	65.6 g	65.0 g	67.5 g	63.9 g
脂質	45.4 g	57.2 g	35.7 g	51.9 g	39.0 g	58.4 g	44.7 g
炭水化物	260.9 g	241.4 g	287.9 g	248.9 g	288.8 g	241.9 g	257.0 g
食塩相当	6.9 g	6.9 g	6.6 g	7.1 g	7.1 g	7.8 g	6.7 g

7月5日 七夕そうめん



素麺は白・緑・黄色と  
彩りよくなっています



7月24日 土用の丑の日



うなぎおこわ  
かき揚げ  
野菜の揚げびたし

