



令和08年07月01日(水)	令和08年07月02日(木)	令和08年07月03日(金)	令和08年07月04日(土)	令和08年07月05日(日)
御飯 ふりかけ(たらこ) 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳 ミルクティー	コーヒーロール いちごジャム スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・葱) 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 白菜の和え物 牛乳
ポークハヤシライス インゲンのからしマヨ和え フルーツ(オレンジ)	御飯 魚の南部焼き 付)人参・きぬさや 素揚げ茄子のおろし和え みそ汁(ほうれん草・ねぎ) コンポート(マンゴー)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)玉葱・ピーマン ポテトサラダ コンソメスープ(卵・ねぎ) コンポート(みかん)	きつねうどん (具) 汁) 白和え フルーチェ(いちご)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の含め煮 みそ汁(小松菜・ねぎ) コンポート(黄桃)
【間食】人形焼き 【間食】ほうじ茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】玄米茶	【間食】小豆ムース 【間食】紅茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】玄米茶
御飯 五目卵焼き ごぼうの炒り煮 白菜の浅漬け もろみみそ	御飯 鶏肉の唐揚げ (マヨ付)キャベツ じゃがいもの煮物 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ(さけ)	御飯 たらのチーズ焼き 付)人参甘煮 野菜ソテー かぶの甘酢和え ふりかけ(たらこ)	御飯 豚肉のキムチ煮風 もやしの和え物 れんこんのきんぴら ふりかけ(さけ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)いんげん がんもの煮物 マカロニサラダ たいみそ
エネルギー 1707 kcal 水分 1516.2 g 蛋白質 66.1 g 脂質 47.3 g 炭水化物 262.2 g 食塩相当 7.1 g	エネルギー 1708 kcal 水分 1391.0 g 蛋白質 65.0 g 脂質 54.7 g 炭水化物 240.8 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1685 kcal 水分 1535.4 g 蛋白質 65.4 g 脂質 41.0 g 炭水化物 269.3 g 食塩相当 7.0 g	エネルギー 1709 kcal 水分 1576.9 g 蛋白質 67.8 g 脂質 53.4 g 炭水化物 249.5 g 食塩相当 8.8 g	エネルギー 1689 kcal 水分 1398.8 g 蛋白質 64.9 g 脂質 41.7 g 炭水化物 267.9 g 食塩相当 6.6 g





	令和08年07月06日(月)	令和08年07月07日(火)	令和08年07月08日(水)	令和08年07月09日(木)	令和08年07月10日(金)	令和08年07月11日(土)	令和08年07月12日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) つみれの煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和 みそ汁(いんげん・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ポトフ もやしの和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみみそ みそ汁(大根・葱) 牛乳	マーブル食パン イチゴジャム ベーコンとチンゲン菜のソテ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 白菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール いんげんの和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ 玉ねぎサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 白身魚フライと帆立フライ 付)キャベツ 大根サラダ みそ汁(じゃが芋・葱) コンポート(マンゴー)	七夕そうめん ミニ天ぷら 大豆サラダ デザート 	御飯 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・ねぎ) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとじ きゅうりの浅漬け 豚汁 コンポート(白桃)	豚葱そば 具 汁 かにかまの天ぷら フルーチェ(いちご)	御飯 鶏肉のホワイトソース 付)たまねぎ・ピーマン ブロッコリーの和え物 コンソメスープ(卵・ねぎ) コンポート(黄桃)	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め みそ汁(大根・大根の葉) コンポート(みかん)
15時食	【間食】黒糖饅頭 【間食】緑茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】ほうじ茶	【間食】練り切り 【間食】玄米茶	【間食】もみじまんじゅう 【間食】緑茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】緑茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)玉葱・ピーマン 五目煮豆 青菜の胡麻ドレッシング和え もろみみそ	御飯 鯖の竜田揚げ 付)大根おろし かぶのそぼろ煮 いんげんとかにかまの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 たらのマスタード焼き 付)煮揚げ茄子 野菜とイカの炒め物 人参マリネ ゆずみそ	御飯 鶏肉の香味焼き 付)玉ねぎとしめじ もやしのバターソテー 小松菜の和え物 ふりかけ(かつお)	御飯 トマト煮込みハンバーグ 付)ブロッコリー じゃがいものコンソメ煮 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ(しそ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 大根と豚バラのオイスター炒め 大豆サラダ たいみそ	御飯 さばの味噌煮 付)チンゲン菜 揚げ出し豆腐 もやしのナムル ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1698 kcal	1698 kcal	1698 kcal	1694 kcal	1716 kcal	1688 kcal	1714 kcal
水分	1427.1 g	1500.9 g	1574.7 g	1291.1 g	1623.7 g	1378.2 g	1444.4 g
蛋白質	66.5 g	63.8 g	65.1 g	65.5 g	64.8 g	67.9 g	64.4 g
脂質	37.9 g	45.5 g	41.9 g	55.9 g	43.0 g	51.6 g	58.0 g
炭水化物	278.6 g	288.8 g	270.8 g	239.6 g	272.1 g	246.7 g	240.6 g
食塩相当	7.4 g	8.1 g	7.5 g	7.1 g	8.0 g	6.5 g	7.2 g





	令和08年07月13日(月)	令和08年07月14日(火)	令和08年07月15日(水)	令和08年07月16日(木)	令和08年07月17日(金)	令和08年07月18日(土)	令和08年07月19日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) 豆腐のそぼろあん チンゲン菜サラダ みそ汁(しいたけ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム スクランブルエッグ 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 厚揚げの煮物 キャベツのなめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 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 青菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・大根の菜) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム チキン入りふんわり卵 カリフラワーの和え物 牛乳	バターロール ピーナッツ ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	ナポリタン 具 ポテトサラダ フルーチェ 	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)玉葱・ピーマン 冬瓜のスープ煮 みそ汁(白菜・大根の菜) コンポート(みかん)	御飯 肉豆腐 小松菜の胡麻マヨ和え コンポート(白桃) みそ汁(わかめ・葱)	中華丼 春雨サラダ オレンジ 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 かつ煮 かぶの甘酢和え コンポート(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 ぶり大根 付)大根 きゅうりの塩昆布和え コンポート(りんご) みそ汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 チキンソテー オニオンソース 付)じゃがいも 大豆のトマト煮込み コンポート(黄桃) コンソメスープ(小松菜)
15時食	【間食】ブドウゼリー 【間食】ほうじ茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】クリームパン 【間食】緑茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】ほうじ茶	【間食】きなこプリン 【間食】ほうじ茶	【間食】納涼祭 【間食】お茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】緑茶
夕	御飯 赤魚のねぎ塩焼き 付)ほうれん草 大豆の煮もの 大根のポン酢和え もろみみそ	御飯 ミートローフ ソース) 付)人参甘煮 もやしと青菜の炒め物 花野菜サラダ ふりかけ(たまご)	御飯 たらの揚げ煮 付)ごぼう ジャーマンポテト きゅうりといかの酢の物 ゆずみそ	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 素揚げ茄子のトマト煮込み いんげんの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 豚肉ときこの炒め物 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ たいみそ	御飯 鶏肉のから揚げ 付)キャベツ さといもの煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ(かつお)	御飯 卵と海老のチリソース ピーマンの炒め物 鶏とブロッコリーの和え物 ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1708 kcal	エネルギー 1688 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1688 kcal	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1683 kcal	エネルギー 1712 kcal
水分	1600.8 g	水分 1387.3 g	水分 1678.7 g	水分 1333.2 g	水分 1607.9 g	水分 1443.3 g	水分 1414.6 g
蛋白質	65.5 g	蛋白質 64.6 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 66.2 g	蛋白質 66.1 g	蛋白質 68.2 g
脂質	44.5 g	脂質 55.5 g	脂質 40.3 g	脂質 50.1 g	脂質 39.8 g	脂質 57.6 g	脂質 45.8 g
炭水化物	269.3 g	炭水化物 241.6 g	炭水化物 274.6 g	炭水化物 247.0 g	炭水化物 276.7 g	炭水化物 236.1 g	炭水化物 259.2 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.2 g



令和08年07月20日(月)		令和08年07月21日(火)		令和08年07月22日(水)		令和08年07月23日(木)		令和08年07月24日(金)		令和08年07月25日(土)		令和08年07月26日(日)	
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ミートボール カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 竹輪の炒り煮 キャベツのなめたけ和え みそ汁(たまねぎ・しいたけ) 牛乳	レーズンロール ママレード 洋風卵炒め 大根サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇鯖豆 小松菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ツナソテー 大豆サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) かにかま入りふんわり卵 マカロニサラダ 牛乳						
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース						
昼	御飯、 豚肉と卵の炒め物 さつまいもの煮物 中華スープ(わかめ・白ネギ) コンポート(みかん)	焼きそば 大根の和え物 フルーチェ(いちご)	★土用の丑の日★ うな井 夏野菜のお浸し 宇治金時風	御飯、 さばの味噌漬け焼き 付)煙菜 焼ビーフン みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(マンゴー)	ねぎ塩豚丼 野菜の浅漬け みそ汁(卵・いんげん) フルーツ(オレンジ)	御飯 かつとじ いんげんのサラダ みそ汁(大根・大根菜) コンポート(黄桃)	御飯 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ(白菜・白ネギ) コンポート(白桃)						
15時食	【間食】人形焼き 【間食】ほうじ茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】マドレーヌ 【間食】ほうじ茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ 【間食】紅茶	【間食】バームクーヘン 【間食】緑茶	【間食】黒糖ムース 【間食】ほうじ茶						
夕	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)いんげん 冬瓜のあんかけ もやしのポン酢和え ふりかけ(しそ)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの炒り煮 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ(さけ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)うまい菜 切干大根の煮物 玉葱サラダ たいみそ	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 付)キャベツ かぼちゃの煮物 カリフラワーの和え物 ゆずみそ	御飯 白身魚のピザ風焼き 付)じゃがいも ほうれん草のバターソテー もやしの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 赤魚の煮付け 付)煙菜 ブロッコリー炒め物 なすのおろし和え もろみみそ	御飯 白身魚の照り焼き 付)ごぼう 大根のそぼろ炒め しろ菜の生姜醤油和え ふりかけ(さけ)						
エネルギー	1697 kcal	エネルギー	1687 kcal	エネルギー	1702 kcal	エネルギー	1697 kcal	エネルギー	1687 kcal	エネルギー	1684 kcal	エネルギー	1685 kcal
水分	1566.8 g	水分	1250.6 g	水分	1308.6 g	水分	1394.1 g	水分	1605.6 g	水分	1392.5 g	水分	1335.6 g
蛋白質	65.6 g	蛋白質	65.1 g	蛋白質	67.5 g	蛋白質	64.7 g	蛋白質	65.6 g	蛋白質	67.1 g	蛋白質	64.9 g
脂質	41.9 g	脂質	55.7 g	脂質	42.8 g	脂質	50.0 g	脂質	46.8 g	脂質	53.7 g	脂質	58.8 g
炭水化物	272.1 g	炭水化物	238.9 g	炭水化物	270.7 g	炭水化物	255.5 g	炭水化物	258.9 g	炭水化物	239.2 g	炭水化物	228.8 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当	7.7 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当	7.0 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当	6.5 g



	令和08年07月27日(月)	令和08年07月28日(火)	令和08年07月29日(水)	令和08年07月30日(木)	令和08年07月31日(金)
朝	御飯 ふりかけ(たらこ) ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 みそ汁(小松菜・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マムレードジャム オムレツ ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 たいみそ 炒り豆腐 玉ねぎのサラダ みそ汁(大根・ねぎ) 牛乳	黒糖食パン ブルーベリー ミートボール(黒酢) ミモザサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜の和え物 みそ汁(キャベツ・大根の葉) 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー
昼	ボークカレー コールスローサラダ オレンジ	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)カリフラワー・人参 さつまいもサラダ みそ汁(卵) コンポート(マンゴー)	野菜タンメン スープ) きゅうりの酢の物 フルーチェ	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ポテト いかといんげんのソテー みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(みかん)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ(白菜・白ネギ) コンポート(黄桃)
15時食	ぶどうゼリー 【間食】ほうじ茶	【間食】あんぱん 【間食】緑茶	【間食】ドーナッツ 【間食】紅茶	【間食】吹雪まんじゅう 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カス) 【間食】緑茶
夕	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱 五目豆 うまい菜のおかか和え ふりかけ(しそ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん ベーコンともやしの炒め物 酢味噌和え ふりかけ(かつお)	御飯 たらこのパン粉焼き 付)グラッセ風人参甘煮 さといものそぼろ煮 しろなの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 五目卵焼き 春雨の炒め物 キャベツサラダ ゆずみそ	御飯 鯖のみりん焼き 付)玉葱・ピーマン かぼちゃの煮物 しらすのおろし和え うめびしお
エネルギー	1695 kcal	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1710 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1695 kcal
水分	1689.1 g	水分 1330.1 g	水分 1685.2 g	水分 1309.4 g	水分 1616.2 g
蛋白質	65.0 g	蛋白質 64.2 g	蛋白質 66.6 g	蛋白質 64.1 g	蛋白質 66.0 g
脂質	41.1 g	脂質 46.3 g	脂質 45.2 g	脂質 48.7 g	脂質 44.8 g
炭水化物	274.5 g	炭水化物 257.3 g	炭水化物 266.0 g	炭水化物 252.8 g	炭水化物 266.1 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.7 g



7月

七夕

7月7日

☆七夕そうめん

☆ミ二天ぷら

☆大豆サラダ

☆七夕天の川ザリ



7月22日



夏祭り

7月18日

スイカ

お好み焼き
じゃがバター



チョコバナナ

