




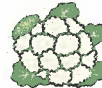



予定献立一覧表

令和8年7月1日 ~ 令和8年7月7日

【常食】

	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)		7月6日(月)		7月7日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・小松菜) かに豆腐 玉葱の三色炒め ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(葱・ジャガイモ) ミートボール 白菜の炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・高野) 豆腐と野菜の旨煮 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 豆乳ガンモの煮物 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 豆腐のみぞれあん 白菜の中華炒め ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・大根) 納豆 ホウレンソウと高野の煮物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(葉・油揚げ) 魚の塩焼(サバ) キャベツの和風炒め ふりかけ 牛乳200	
昼	御飯(180g) 鶏肉のチーズ焼 肉じゃが煮 春雨サラダ パイン・オレンジ 		御飯(180g) 魚の薬味焼(サバ) 切干の胡麻炒め 南瓜のトレッシングかけ バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 魚の生姜焼(ブリ) キャベツと挽肉の炒め煮 辛子マヨネーズかけ フルーチェ 		御飯(180g) 魚の胡麻しそ焼(タラ) 生揚げの生姜炒め モヤシのナムル フルーツヨーグルト		御飯(180g) 青椒肉絲風 南瓜のいとこ煮 小松菜の中華サラダ オレンジ・白桃缶 		御飯(180g) 魚の生姜煮(アジ) 白菜の塩炒め マカロニサラダ(フレンチかけ) チョコバナナ アロ		『七夕』 七夕そうめん 肉団子のいが栗蒸 かぶのふろふき きんとん 七夕セリー	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 魚のタルタルソース焼(メルルーサ) ほうれん草の炒め物 キャベツの甘酢和え	B 焼うどん ほうれん草の炒め物 キャベツの甘酢和え	A 御飯(180g) すまし汁(花麩) 豚肉のレモン醤油焼 エビとブロッコリーの塩炒め 華風和え	B 焼そば シューマイ(2個) エビとブロッコリーの塩炒め 華風和え	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・大根) 鶏肉のくわ焼 竹輪と里芋の炒り煮 カリフラワーのマリネ 		御飯(180g) 味噌汁(ナス・アサリ) 焼肉 カリフラワーの炒め物 オクラの和え物		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ジャガイモ) 魚の卵マヨネーズ焼(サワラ) キャベツの炒め物 梅酢和え		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・オクラ) 豚肉の甘酢炒め さつまいものバター煮 モヤシと胡瓜の酢の物 		A 御飯(180g) すまし汁(ハンペン) スパニッシュオムレツ なすと挽肉の炒め煮 華風和え	B スパゲティー ミートソース なすと挽肉の炒め煮 華風和え
1日合計	kcal 1775.05 蛋白質 69.96 脂質 49.01 炭水化物 279.07 食塩相当 6.86	1821.1 kcal 72.78 g 46.14 g 293.64 g 7.53 g	kcal 1784.16 蛋白質 69.51 脂質 50.44 炭水化物 281.87 食塩相当 6.84	1812.74 kcal 64.83 g 55.06 g 279.66 g 7.83 g	kcal 1774.15 蛋白質 68.56 脂質 56.37 炭水化物 267.51 食塩相当 6.55	kcal 1777.96 蛋白質 67.56 脂質 55.81 炭水化物 268.54 食塩相当 6.92	kcal 1825.13 蛋白質 68.74 脂質 52.29 炭水化物 289.21 食塩相当 6.78	kcal 1814.78 蛋白質 72.69 脂質 45.08 炭水化物 296.34 食塩相当 6.06	kcal 1788.54 蛋白質 63.66 脂質 52.88 炭水化物 282.43 食塩相当 7.2	1833.06 kcal 67.68 g 50.12 g 295.08 g 7.01 g				
備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 あらかじめご了承ください。													