



2026年7月献立表 (山田)



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食										
01	水	瓜と野菜のソテー 切干大根のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I献 - 445 kcal さばの香味ダレ かぼちゃの白ごま煮 玉ねぎの梅和え ご飯 味噌汁	食塩 1.9g	I献 - 522 kcal 豚肉のハチマシ油炒め ピーマンの和風煮 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	食塩 2.6g	I献 - 574 kcal 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ひじきと梅のお粥 味噌汁 牛乳	食塩 2.8g	16	木	I献 - 396 kcal 骨有りさばの煮付け じゃが芋のそぼろあん スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁	食塩 2.4g	I献 - 635 kcal 豚肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	食塩 2.6g	I献 - 604 kcal		
02	木	竹輪の煮物 スナップえんどうのナムル ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	I献 - 471 kcal 鶏肉の甘辛炒め 麩と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	食塩 2.6g	I献 - 596 kcal 骨有りあじのタルタル焼き なすの味噌炒め もやしと豆苗のサラダ ご飯 すまし汁	食塩 3.1g	I献 - 555 kcal 炒り卵 おくらピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	食塩 2.6g	17	金	I献 - 500 kcal 鶏団子と夏野菜のソテー 春巻 かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	食塩 2.7g	I献 - 659 kcal 厚揚げとしらすの和風煮 豚しゃぶの炒め物 小松菜のわさび和え ご飯 味噌汁	食塩 2.9g	I献 - 482 kcal		
03	金	がんもの煮物 ブロッコリーのサラダ 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 DHA+EPA3-グ ル	I献 - 488 kcal 豚肉と冬瓜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダ ご飯 味噌汁	食塩 2.3g	I献 - 577 kcal 中華風玉子焼き いんげんのソテー 白菜と干しエビの和え物 ご飯 中華スープ	食塩 2.6g	I献 - 508 kcal 魚肉ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	食塩 3.1g	18	土	I献 - 469 kcal ポークカレーライス ブロッコリーのソテー 黒豆もやしのサラダ 福神漬 フルーツグ ル	食塩 2.3g	I献 - 612 kcal 骨有りさんまの幽庵焼き 冬瓜の生姜煮 いんげんのなめ草和え ご飯 味噌汁	食塩 3.4g	I献 - 543 kcal		
04	土	ハムステーキ 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 484 kcal 冷やしなめこそば さつま揚げの煮物 海藻サラダ バナナ	食塩 2.7g	I献 - 505 kcal 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁	食塩 4.2g	I献 - 519 kcal 瓜と野菜のトマト煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	食塩 2.4g	19	日	I献 - 467 kcal 海鮮塩炒め 焼売 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	食塩 2.1g	I献 - 610 kcal 豚肉のみぞれ煮 ごぼうの甘酢炒め オニオンサラダ 冷奴 すまし汁	食塩 3.7g	I献 - 580 kcal		
05	日	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I献 - 521 kcal 骨有りさんまの塩焼 カリフラワーのソテー スナップえんどうとチーズのソテー ご飯 ポタージュスープ	食塩 2.6g	I献 - 699 kcal 豚肉と野菜の梅風味炒め ひじきの煮物 おくら生姜醤油和え ご飯 味噌汁	食塩 2.6g	I献 - 543 kcal 目玉焼き 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	食塩 3.2g	20	月	I献 - 440 kcal タコライス風 人参しりしり もずくと豆腐のサラダ 和風スープ フルーツ(スイカ)	食塩 2.1g	I献 - 552 kcal たらこの塩焼 里芋の煮物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌けんちん汁	食塩 3.3g	I献 - 518 kcal		
06	月	厚揚げの味噌煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 479 kcal 鶏肉の山椒焼き なすの土佐煮 小松菜のピーナツ和え 枝豆ご飯 すまし汁	食塩 2.1g	I献 - 600 kcal メバルの野菜あんかけ 大根の煮物 きらすサラダ ご飯 味噌汁	食塩 3.0g	I献 - 504 kcal 厚揚げの味噌かけ なすの生姜醤油和え 冬瓜と干しエビの雑炊 漬物 牛乳	食塩 2.5g	21	火	I献 - 440 kcal 鶏肉の治部煮風 キャベツのソテー 糖しほり大根 ご飯 かきたま味噌汁	食塩 1.8g	I献 - 584 kcal 大豆ミートのハチマシ ポテトフライ おくらのごま和え ご飯 コンソメスープ	食塩 3.2g	I献 - 607 kcal		
07	火	ハチマシと野菜の洋風煮 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 457 kcal 七つちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ そうめん汁 フルーツ(オレンジ)	食塩 2.2g	I献 - 534 kcal 鶏肉の塩昆布炒め 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁	食塩 3.0g	I献 - 602 kcal 竹輪のソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	食塩 2.8g	22	水	I献 - 443 kcal 骨有りあじの梅おろしかけ 肉じゃが 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁	食塩 2.2g	I献 - 561 kcal 鶏肉の塩ダレ炒め 根菜の煮物 冷奴 ご飯 和風スープ	食塩 2.2g	I献 - 566 kcal		
08	水	オムレツ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I献 - 439 kcal 揚げ豆腐のかに風味あん きのこのソテー ほうれん草のわさび和え ご飯 いわしのつみれ汁	食塩 1.9g	I献 - 533 kcal 豚肉の生姜焼き風 れんこんの塩麹炒め ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁	食塩 3.1g	I献 - 585 kcal ウインナーと野菜の加熱炒め ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	食塩 2.7g	23	木	I献 - 473 kcal 冷や汁風そうめん かぼちゃの煮物 黒豆もやしのナムル バナナ	食塩 2.6g	I献 - 531 kcal 豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コーンサラダ ご飯 味噌汁	食塩 2.6g	I献 - 577 kcal		
09	木	卵の花 わかめと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	I献 - 448 kcal 骨有りあじの照り焼き 鶏しゃぶの甘辛煮 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁	食塩 2.5g	I献 - 576 kcal 豆カレー キャベツのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬	食塩 2.9g	I献 - 552 kcal ミートボール 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	食塩 3.2g	24	金	I献 - 494 kcal 豚かつ 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎの和え物 ゆかりご飯 味噌汁	食塩 2.9g	I献 - 603 kcal 骨有りさばの味噌煮 ブロッコリーのかに風味あんかけ 豆サラダ ご飯 すまし汁	食塩 4.0g	I献 - 603 kcal		
10	金	ミートボール 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I献 - 488 kcal 塩レモン焼きそぼろ 里芋の煮ころがし 糖しほり大根 もずくのかきたま汁 バナナ	食塩 2.9g	I献 - 541 kcal 骨有り鮭の塩焼き 厚揚げの炒め物 スナップえんどうの和え物 ご飯 味噌汁	食塩 3.8g	I献 - 472 kcal 卵の花 大根サラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	食塩 2.2g	25	土	I献 - 441 kcal うなぎの柳川風煮 なすの煮びたし わかめときゅうりの酢の物 ご飯 冬瓜と生姜のすまし汁	食塩 2.4g	I献 - 538 kcal 豚肉のオイスター炒め がんもの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	食塩 2.7g	I献 - 635 kcal		
11	土	竹輪のソテー なすのピリ辛和え 卵ときくらげの雑炊 漬物 牛乳	I献 - 443 kcal たらこのオニオンソース 根菜の煮物 おくら和風マヨ和え ご飯 味噌汁	食塩 1.8g	I献 - 506 kcal 豚肉の味噌漬焼 ミニコロック 豆腐サラダ ご飯 すまし汁	食塩 2.9g	I献 - 572 kcal 炒り卵 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	食塩 2.9g	26	日	I献 - 512 kcal 厚揚げとひき肉の味噌炒め さつま芋の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 和風スープ	食塩 2.6g	I献 - 565 kcal 鶏肉のオニオンソース ピーマンの和風煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	食塩 2.6g	I献 - 527 kcal		
12	日	ハチマシと野菜のソテー ひじきとごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I献 - 519 kcal 鶏肉のカレー炒め 大根のそぼろ煮 黒豆もやしの和え物 ご飯 和風スープ	食塩 2.3g	I献 - 568 kcal いか団子の野菜あんかけ さつま芋の煮物 スパゲティサラダ ご飯 かきたま味噌汁	食塩 2.8g	I献 - 467 kcal 瓜と野菜のソテー 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	食塩 3.1g	27	月	I献 - 467 kcal ほきのオムレツ きのこのソテー パンバンジー風サラダ ご飯 ポタージュスープ	食塩 2.1g	I献 - 534 kcal 豚肉の香味炒め 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯 味噌汁	食塩 2.6g	I献 - 560 kcal		
13	月	ハムステーキ ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 476 kcal 和風ハンバーグ 大豆の煮物 ご飯 味噌汁 プリン	食塩 2.6g	I献 - 557 kcal 木の葉丼 麩と野菜の煮物 海藻サラダ すまし汁	食塩 3.7g	I献 - 480 kcal ひじきのそぼろ煮 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	食塩 2.8g	28	火	I献 - 495 kcal 梅しそ豚丼 大豆の煮物 切干大根のサラダ 味噌汁 みかん缶	食塩 2.0g	I献 - 560 kcal アジフライ じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 和風スープ	食塩 3.1g	I献 - 488 kcal		
14	火	厚揚げの煮物 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	I献 - 448 kcal 白身魚のフライ ピーマンと竹輪の炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁	食塩 2.1g	I献 - 540 kcal 鶏肉の味噌油照り焼き きのこの和風煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ	食塩 3.1g	I献 - 546 kcal オムレツ オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	食塩 2.7g	29	水	I献 - 450 kcal レモンガーリックチキン 冬瓜のあんかけ おくらピーナツ和え ご飯 味噌汁	食塩 1.9g	I献 - 557 kcal いか団子と野菜の甘酢炒め 厚揚げの葱ダレ 小松菜のおかか和え ご飯 豚汁	食塩 3.1g	I献 - 553 kcal		
15	水	スクランブルエッグ キャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I献 - 477 kcal なすのミートソーススパゲティ いか団子の煮物 チンゲン菜の和え物 ポタージュスープ 白桃缶	食塩 2.2g	I献 - 541 kcal あじの蒲焼き れんこんの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	食塩 3.5g	I献 - 468 kcal 魚肉ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	食塩 2.1g	30	木	I献 - 495 kcal 豆腐と卵の炒め物 里芋の煮物 ご飯 和風スープ プリン	食塩 2.8g	I献 - 505 kcal 鶏もも肉のゆかり和え 大根の煮物 いんげんのゆかり和え 味噌汁	食塩 2.8g	I献 - 542 kcal		
									31	金	I献 - 480 kcal 高野豆腐の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-グ ル	食塩 2.3g	I献 - 645 kcal 骨有りさんまのごま風味焼き ミニコロック カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 バナナ	食塩 2.4g	I献 - 578 kcal ポークチャップ ピーマンと竹輪の炒め物 コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ	食塩 2.5g	I献 - 578 kcal

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

