

清里苑 2026年7月献立表

		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	167kcal 食塩1.9g	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 フルーツ (バナナ)	167kcal 食塩2.6g	豚肉のハチマシ油炒め ビーマンの和風煮 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	167kcal 食塩2.8g	16	木	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	167kcal 食塩2.4g	※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 フルーツ (バナナ)	167kcal 食塩2.6g	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	167kcal 食塩2.9g
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	167kcal 食塩2.6g	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	167kcal 食塩3.1g	※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	167kcal 食塩2.6g	17	金	炒り卵 おくらピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	167kcal 食塩2.7g	鶏団子と夏野菜のソテー 春巻き かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	167kcal 食塩2.9g	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	167kcal 食塩2.8g
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	167kcal 食塩2.3g	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	167kcal 食塩2.6g	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	167kcal 食塩3.1g	18	土	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 乳酸菌飲料	167kcal 食塩2.3g	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 福神漬け フルーツグ ル	167kcal 食塩3.4g	※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	167kcal 食塩2.6g
04	土	ハムステーキ 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	167kcal 食塩2.7g	冷やしなめこそば さつま揚げの煮物 海藻サラダ	167kcal 食塩4.2g	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	167kcal 食塩2.4g	19	日	瓜と野菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	167kcal 食塩2.1g	海鮮塩炒め 焼売 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	167kcal 食塩3.7g	豚肉のみぞれ煮 ごぼうの甘酢炒め オニオンサラダ ご飯 すまし汁	167kcal 食塩2.6g
05	日	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	167kcal 食塩2.6g	※さんまのムニエル カリフラワーのソテー スナップえんどうとチヌのソテー ご飯 ポタージュスープ	167kcal 食塩2.6g	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	167kcal 食塩3.2g	20	月	目玉焼き 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	167kcal 食塩2.1g	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(パイナップル)	167kcal 食塩3.3g	たらしのムニエル 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	167kcal 食塩2.6g
06	月	厚揚げの味噌煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	167kcal 食塩2.1g	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	167kcal 食塩3.0g	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	167kcal 食塩2.5g	21	火	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 乳酸菌飲料	167kcal 食塩1.8g	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	167kcal 食塩3.2g	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	167kcal 食塩2.9g
07	火	ハートと野菜の洋風煮 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	167kcal 食塩2.2g	七夕ちらし寿司 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)	167kcal 食塩3.0g	鶏肉の塩昆布炒め 高野豆腐の煮物 いんげんごま和え ご飯 味噌汁	167kcal 食塩2.8g	22	水	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	167kcal 食塩2.2g	※あじの梅おろし 肉じゃが 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ (バナナ)	167kcal 食塩2.2g	鶏肉の塩ダレ炒め 根菜の煮物 冷奴 ご飯 和風スープ	167kcal 食塩2.7g
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	167kcal 食塩1.9g	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	167kcal 食塩3.1g	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	167kcal 食塩2.7g	23	木	ウインナーと野菜のソテー ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	167kcal 食塩2.6g	冷やし汁風そうめん かぼちゃの煮物 黒豆もやしのナムル	167kcal 食塩2.6g	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 コーンサラダ ご飯 味噌汁	167kcal 食塩3.0g
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	167kcal 食塩2.5g	※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	167kcal 食塩2.9g	豆カレー キャベツのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け	167kcal 食塩3.2g	24	金	ミートボール 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	167kcal 食塩2.9g	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	167kcal 食塩4.0g	※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	167kcal 食塩2.5g
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	167kcal 食塩2.9g	塩しもん焼きそば 里芋の煮ころがし 糖しほり大根 もずくのかきたま汁	167kcal 食塩3.8g	※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	167kcal 食塩2.2g	25	土	卵の花 大根サラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	167kcal 食塩2.4g	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	167kcal 食塩2.7g	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	167kcal 食塩2.9g
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 乳酸菌飲料	167kcal 食塩1.8g	たらしのオニオンソース 根菜の煮物 おくら和風マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ (バナナ)	167kcal 食塩2.9g	豚肉の味噌漬け焼き ミニコロック 豆腐サラダ ご飯 すまし汁	167kcal 食塩2.9g	26	日	炒り卵 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	167kcal 食塩2.6g	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	167kcal 食塩2.6g	鶏肉のオニオンソース ビーマンの和風煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	167kcal 食塩2.9g
12	日	ハートと野菜のソテー ひじきとごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	167kcal 食塩2.3g	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	167kcal 食塩2.8g	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	167kcal 食塩3.1g	27	月	瓜と野菜のソテー 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	167kcal 食塩2.1g	ほきのオムレツ きのこのソテー パンパンジー風サラダ ご飯 ポタージュスープ	167kcal 食塩2.6g	豚肉の香味炒め 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯 味噌汁	167kcal 食塩2.6g
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	167kcal 食塩2.6g	和風ハンバーグ 大豆の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	167kcal 食塩3.7g	木の葉丼 麩と野菜の煮物 海藻サラダ すまし汁	167kcal 食塩2.8g	28	火	ひじきのそぼろ煮 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	167kcal 食塩2.0g	カレーうどん 大豆の煮物 切干大根のサラダ フルーツ (バナナ)	167kcal 食塩3.1g	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	167kcal 食塩2.8g
14	火	厚揚げの煮物 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	167kcal 食塩2.1g	白身魚のフライ ビーマンと竹輪の炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁	167kcal 食塩3.1g	鶏肉の味噌照り焼き きのこの和風煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 和風スープ	167kcal 食塩2.7g	29	水	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	167kcal 食塩1.9g	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	167kcal 食塩3.1g	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	167kcal 食塩3.0g
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	167kcal 食塩2.2g	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	167kcal 食塩3.5g	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	167kcal 食塩2.7g	30	木	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	167kcal 食塩2.1g	豆腐と卵のソテー 里芋の煮物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 和風スープ	167kcal 食塩2.8g	鶏そぼろ丼 大根の煮物 いんげんのゆかり和え 味噌汁	167kcal 食塩3.5g
31	金	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	167kcal 食塩2.3g	※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 フルーツ (みかん缶)	167kcal 食塩2.4g	ポークチャップ ビ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	167kcal 食塩2.5g	31	金	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	167kcal 食塩2.3g	※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 フルーツ (みかん缶)	167kcal 食塩2.4g	ポークチャップ ビ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	167kcal 食塩2.5g

※ 骨有り

*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