

予 定 献 立 一 覧 表

2026/6/22 10:42
1 / 1

令和 8 年 7 月 8 日 ～ 令和 8 年 7 月 14 日

【 常 食 】

7月8日(水)				7月9日(木)				7月10日(金)				7月11日(土)				7月12日(日)				7月13日(月)				7月14日(火)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(高野・ナス) 炒り豆腐 菜の花のゴマ和え 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 海老団子のコンソメ煮 玉葱のソテー ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(里芋・葱) ハンパンの煮物 薩摩揚げと小松菜の炒め物 味付けのり ヨーグルト			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) かに豆腐 玉葱の中華炒め ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(インゲン・高野) チキンボール煮 ブロッコリーのシラス和え 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・麩) いわしの甘露煮 ホウレン草の中華炒め ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(白菜・油揚げ) 豆腐と野菜の旨煮 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200								
																											
昼	A 御飯(180g) 魚の漬け焼(メルルーサ) 里芋のそぼろ炒り煮 ゆかり和え バナナ・洋梨缶		B 御飯(180g) 魚の漬け焼(メルルーサ) 里芋のそぼろ炒り煮 ・ ようかん		御飯(180g) 魚のミン焼(サバ) 冬瓜のカニあんかけ スパゲッティサラダ(フレンチかけ) ゼリー60(オレンジ)			御飯(180g) 豚肉の香味焼 高野豆腐の炒り煮 マヨかけ パイン・オレンジ			御飯(180g) 魚のオーロラソース焼(サワラ) じゃが芋のコンソメソテー ササミと大根の和え物 メロン・洋梨			御飯(180g) 蒸魚の葱ソース(タラ) エビとカリフラワーの塩炒め ピーマンサラダ フルーツポンチ			御飯(180g) 魚の漬け焼(アジ) 南瓜のバター煮 小松菜のドレッシング和え バナナ・黄桃缶			カレーライス ・ 竹輪と大根の炒り煮 マヨかけ フルーチェ							
																											
夕	御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・麩) 八宝菜風 小松菜とあさりの炒め物 千切りサラダ			A 御飯(180g) 味噌汁(フリ・大根) 鶏肉の柚子照焼 小松菜と春雨の炒め物 モヤシと胡瓜の酢の物		B きつねそば(冷) シューマイ(2個) ・ 小松菜と春雨の炒め物 モヤシと胡瓜の酢の物		御飯(180g) すまし汁(豆腐) 魚のしそ味噌焼(ブリ) 南瓜のそぼろ煮 モヤシと青菜のナムル			御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロロコンブ) 鶏肉のチャーシュー風 がんも冬瓜の炒り煮 白菜とキュウリの酢の物			御飯(180g) 味噌汁(アサリ・ナス) 豚肉の生姜焼 白菜の炒め物 菜の花のポン酢和え			御飯(180g) 味噌汁(葱・ジャガイモ) 鶏肉のピザ焼 車麩の炒り煮 かぶの甘酢			A 御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の柚子味噌焼(メルルーサ) キャベツと挽肉の炒め煮 ワカメの酢の物		B 味噌ラーメン ・ キャベツと挽肉の炒め煮 ワカメの酢の物					
																											
1日合計	kcal	1778.84	1821.43	kcal	kcal	1799.09	1828.27	kcal	kcal	1789.52	kcal	kcal	1792.85	kcal	kcal	1803.47	kcal	kcal	1806.91	kcal	kcal	1784.55	1778.23	kcal			
	蛋白質	73.9	78.34	g	蛋白質	66.31	70.6	g	蛋白質	66.6	g	蛋白質	70.13	g	蛋白質	72.54	g	蛋白質	72.39	g	蛋白質	64.8	64.09	g			
	脂質	52.41	52.59	g	脂質	52.71	52.31	g	脂質	52.08	g	脂質	53.64	g	脂質	48.97	g	脂質	45.41	g	脂質	52.26	57.3	g			
	炭水化物	272.06	277.51	g	炭水化物	282.14	282.6	g	炭水化物	282.56	g	炭水化物	275.02	g	炭水化物	282.93	g	炭水化物	295.17	g	炭水化物	280.76	263.77	g			
	食塩相当	6.54	6.25	g	食塩相当	6.94	7.83	g	食塩相当	6.37	g	食塩相当	6.58	g	食塩相当	6.86	g	食塩相当	6.74	g	食塩相当	7.13	7.42	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。