

予 定 献 立 一 覧 表

2026/6/26 10:24
1 / 1

令和 8年 7月15日 ~ 令和 8年 7月21日

【 常 食 】

	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)																																																																																																																								
朝	御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 厚焼卵 もやしの炒り煮 ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ホウレン草) ミートボール キャベツの和風炒め 味付けのり 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・麩) 豆腐のみぞれあん 青菜のナムル ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) 豆乳がんもの煮物 玉葱の三色炒め 味付けのり 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 炒り豆腐 キャベツの炒り煮 ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(インゲン・高野) 納豆 ツナの野菜炒め 味付けのり ヨーグルト 	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・小松菜) 海老団子のコンソメ煮 白菜のホン酢和え ふりかけ 牛乳200																																																																																																																								
昼	御飯(180g) 豚肉のしぐれ煮 切干大根とアサリの炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジ・白桃缶	<table><tr><th>A</th><th>B</th></tr><tr><td>御飯(180g) 麻婆豆腐 ブロッコリーソテー 白菜の酢の物 フルーツヨーグルト</td><td>パンシチュー・白菜の酢の物 フルーツヨーグルト</td></tr></table>	A	B	御飯(180g) 麻婆豆腐 ブロッコリーソテー 白菜の酢の物 フルーツヨーグルト	パンシチュー・白菜の酢の物 フルーツヨーグルト	御飯(180g) 魚の柚子照焼(サワラ) ジャガ芋のクリーム煮 菜の花のゴマ和え バナナ・洋梨缶 	御飯(180g) 白身魚のガーリックソテー 小松菜とコーンのソテー トマトサラダ(青ジソ) いちごバナナロア 	御飯(180g) 鶏肉の香味焼 茄子の炒り煮 サツマ芋サラダ(フレンチかけ) パイン・オレンジ 	御飯(180g) 豚肉のカレー風味 かぶと生揚げの炒め煮 ゆかり和え ぶどうゼリー 	御飯(180g) 魚の胡麻しそ焼(アジ) 南瓜のいとこ煮 辛子和え バナナ・黄桃缶 																																																																																																																				
A	B																																																																																																																														
御飯(180g) 麻婆豆腐 ブロッコリーソテー 白菜の酢の物 フルーツヨーグルト	パンシチュー・白菜の酢の物 フルーツヨーグルト																																																																																																																														
夕	<table><tr><th>A</th><th>B</th></tr><tr><td>御飯(180g) 味噌汁(オクラ・高野) 魚の蒲焼(サバ) 小松菜とキノコの煮物 マカロニサラダ(フレンチかけ)</td><td>仙台麩の卵とじ丼 味噌汁(オクラ・高野) 小松菜とキノコの煮物 マカロニサラダ(フレンチかけ)</td></tr></table>	A	B	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・高野) 魚の蒲焼(サバ) 小松菜とキノコの煮物 マカロニサラダ(フレンチかけ)	仙台麩の卵とじ丼 味噌汁(オクラ・高野) 小松菜とキノコの煮物 マカロニサラダ(フレンチかけ)	御飯(180g) 味噌汁(ナス・インゲン) 魚の煮付け(ブリ) ピーマン炒め カリフラワーのマリネ 	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・大根) 鶏肉のマーマレード照焼 海老炒め 辛子マヨネーズかけ	御飯(180g) 味噌汁(里芋・葱) ハンバーグ(ソース) 白菜と生揚げの炒め物 春雨サラダ 	御飯(180g) 味噌汁(青菜・アサリ) 魚の野菜マヨネーズ焼(メルルサ) じゃが芋のそぼろ炒り煮 白菜とカニの酢の物	御飯(180g) 味噌汁(ナス・麩) 魚のレモン焼(サバ) 里芋の炒り煮 ブロッコリーとササミのサラダ 	<table><tr><th>A</th><th>B</th></tr><tr><td>御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 回鍋肉 カリフラワーの炒め スパゲッティサラダ(フレンチかけ)</td><td>おろし肉そば(冷) ・ ・ カリフラワーの炒め スパゲッティサラダ(フレンチかけ)</td></tr></table>	A	B	御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 回鍋肉 カリフラワーの炒め スパゲッティサラダ(フレンチかけ)	おろし肉そば(冷) ・ ・ カリフラワーの炒め スパゲッティサラダ(フレンチかけ)																																																																																																																
A	B																																																																																																																														
御飯(180g) 味噌汁(オクラ・高野) 魚の蒲焼(サバ) 小松菜とキノコの煮物 マカロニサラダ(フレンチかけ)	仙台麩の卵とじ丼 味噌汁(オクラ・高野) 小松菜とキノコの煮物 マカロニサラダ(フレンチかけ)																																																																																																																														
A	B																																																																																																																														
御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 回鍋肉 カリフラワーの炒め スパゲッティサラダ(フレンチかけ)	おろし肉そば(冷) ・ ・ カリフラワーの炒め スパゲッティサラダ(フレンチかけ)																																																																																																																														
1日合計	<table><tr><td>kcal</td><td>1806.25</td><td>1844.07</td><td>kcal</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>69.71</td><td>69.78</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>53.69</td><td>52.85</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>279.27</td><td>287.05</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当</td><td>6.78</td><td>6.9</td><td>g</td></tr></table>	kcal	1806.25	1844.07	kcal	蛋白質	69.71	69.78	g	脂質	53.69	52.85	g	炭水化物	279.27	287.05	g	食塩相当	6.78	6.9	g	<table><tr><td>kcal</td><td>1799.54</td><td>1805.36</td><td>kcal</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>64.65</td><td>65.06</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>53.68</td><td>53.15</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>284.71</td><td>281.05</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当</td><td>6.82</td><td>6.65</td><td>g</td></tr></table>	kcal	1799.54	1805.36	kcal	蛋白質	64.65	65.06	g	脂質	53.68	53.15	g	炭水化物	284.71	281.05	g	食塩相当	6.82	6.65	g	<table><tr><td>kcal</td><td>1784.46</td><td>kcal</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>68.79</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>52.9</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>276.81</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当</td><td>6.75</td><td>g</td></tr></table>	kcal	1784.46	kcal	蛋白質	68.79	g	脂質	52.9	g	炭水化物	276.81	g	食塩相当	6.75	g	<table><tr><td>kcal</td><td>1812.97</td><td>kcal</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>64.67</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>51.37</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>285.79</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当</td><td>6.62</td><td>g</td></tr></table>	kcal	1812.97	kcal	蛋白質	64.67	g	脂質	51.37	g	炭水化物	285.79	g	食塩相当	6.62	g	<table><tr><td>kcal</td><td>1794.18</td><td>kcal</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>68.11</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>53.34</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>281.25</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当</td><td>6.62</td><td>g</td></tr></table>	kcal	1794.18	kcal	蛋白質	68.11	g	脂質	53.34	g	炭水化物	281.25	g	食塩相当	6.62	g	<table><tr><td>kcal</td><td>1804.04</td><td>kcal</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>69.95</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>52.73</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>279.19</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当</td><td>6.28</td><td>g</td></tr></table>	kcal	1804.04	kcal	蛋白質	69.95	g	脂質	52.73	g	炭水化物	279.19	g	食塩相当	6.28	g	<table><tr><td>kcal</td><td>1793.6</td><td>1758.7</td><td>kcal</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>68.22</td><td>69.65</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>49.81</td><td>45.2</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>287.04</td><td>281.76</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当</td><td>6.89</td><td>7.66</td><td>g</td></tr></table>	kcal	1793.6	1758.7	kcal	蛋白質	68.22	69.65	g	脂質	49.81	45.2	g	炭水化物	287.04	281.76	g	食塩相当	6.89	7.66	g
kcal	1806.25	1844.07	kcal																																																																																																																												
蛋白質	69.71	69.78	g																																																																																																																												
脂質	53.69	52.85	g																																																																																																																												
炭水化物	279.27	287.05	g																																																																																																																												
食塩相当	6.78	6.9	g																																																																																																																												
kcal	1799.54	1805.36	kcal																																																																																																																												
蛋白質	64.65	65.06	g																																																																																																																												
脂質	53.68	53.15	g																																																																																																																												
炭水化物	284.71	281.05	g																																																																																																																												
食塩相当	6.82	6.65	g																																																																																																																												
kcal	1784.46	kcal																																																																																																																													
蛋白質	68.79	g																																																																																																																													
脂質	52.9	g																																																																																																																													
炭水化物	276.81	g																																																																																																																													
食塩相当	6.75	g																																																																																																																													
kcal	1812.97	kcal																																																																																																																													
蛋白質	64.67	g																																																																																																																													
脂質	51.37	g																																																																																																																													
炭水化物	285.79	g																																																																																																																													
食塩相当	6.62	g																																																																																																																													
kcal	1794.18	kcal																																																																																																																													
蛋白質	68.11	g																																																																																																																													
脂質	53.34	g																																																																																																																													
炭水化物	281.25	g																																																																																																																													
食塩相当	6.62	g																																																																																																																													
kcal	1804.04	kcal																																																																																																																													
蛋白質	69.95	g																																																																																																																													
脂質	52.73	g																																																																																																																													
炭水化物	279.19	g																																																																																																																													
食塩相当	6.28	g																																																																																																																													
kcal	1793.6	1758.7	kcal																																																																																																																												
蛋白質	68.22	69.65	g																																																																																																																												
脂質	49.81	45.2	g																																																																																																																												
炭水化物	287.04	281.76	g																																																																																																																												
食塩相当	6.89	7.66	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。

【常食】

	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)
朝	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・里芋) かに豆腐 華風和え 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ナス・モヤシ) ハンパンの煮物 野菜炒め ふりかけ 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・青菜) チキンボール煮 もやしの炒り煮 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(里芋・インゲン) 豆腐と野菜の旨煮 小松菜のゴマ和え ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(白菜・エノキ) オムレツ キャベツの和風炒め 味付けのり 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(ナス・麩) 豆腐のみぞれあん 玉葱のソテー ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(小松菜・モヤシ) 魚の塩焼(サバ) 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200
昼	御飯(180g) 鶏肉の葱味噌焼 マカロニのコンソメソテー キャベツのナムル フルーツポンチ	A 御飯(180g) 魚のタルタル ソース焼(サワ ラ) 高野豆腐 の炒り煮 きんとん オレンジ・白 桃缶 B 御飯(180g) 魚のタルタル ソース焼(サワ ラ) 高野豆腐 の炒り煮 ・ バナナケーキ	御飯(180g) 鶏肉のチーズ焼 ホウレンソウの炒め物 白菜のサラダ フルーツ	御飯(180g) 魚の柚子味噌焼(サ バ) なすと挽肉の炒め煮 梅酢和え バナナ・洋梨缶 	御飯(180g) 鶏肉の胡麻しそ焼 アスパラの炒め物 南瓜のドレッシングかけ フルーツヨーグルト 	御飯(180g) 魚の漬け焼(アジ) エビとカリフラワーの塩炒 め キャベツのマリネ パイン・オレンジ	「いわて減塩・適塩の 日」 御飯(180g) 豆腐の肉味噌かけ なすの煮物 生姜酢和え チョコバナナ 
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(ナメ コ・ジャガイモ) 魚の生姜 煮(フリ) 青梗菜と春 雨の炒め 物 マヨかけ B カレーうどん ・ 青梗菜と春 雨の炒め 物 マヨかけ	御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) ホークバーベキューソー 冬瓜のエビあんかけ オクラとエノキの和え物 	御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚のムニエル(タラ) キャベツとあさりの炒め 物 カブの甘酢 	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・高野) 豚肉のレモン醤油焼 白菜の炒り煮 ビーフンサラダ	御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 魚の卵マヨネーズ焼(メル ルーサ) 肉じゃが煮 ブロッコリーのゴマドレ和え 	御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 豚肉の甘酢炒め 白菜と生揚げの炒め 物 マカロニサラダ(フレンチか け)	A 御飯(180g) 味噌汁(フリ ・大根) スパニッシュオ ムレツ 車麩の煮 物 オクラの和え 物 B 豚玉井 味噌汁(フリ ・大根) ・ 車麩の煮 物 オクラの和え 物
1 日 合 計	kcal 1792.89 1806.21 kcal 蛋白質 68.94 68.31 g 脂質 53.58 51.6 g 炭水化物 279.24 283.44 g 食塩相当 6.67 7.3 g	kcal 1790.15 1822.18 kcal 蛋白質 65.28 67.25 g 脂質 49.38 55.37 g 炭水化物 287.4 280.12 g 食塩相当 6.73 6.93 g	kcal 1779.92 kcal 蛋白質 71.89 g 脂質 53.73 g 炭水化物 268.49 g 食塩相当 6.76 g	kcal 1800.7 kcal 蛋白質 68.37 g 脂質 50.86 g 炭水化物 284.99 g 食塩相当 6.86 g	kcal 1772.13 kcal 蛋白質 67.04 g 脂質 54.47 g 炭水化物 272.05 g 食塩相当 6.69 g	kcal 1787.48 kcal 蛋白質 68.13 g 脂質 54.79 g 炭水化物 271.61 g 食塩相当 6.7 g	kcal 1814.73 1814.15 kcal 蛋白質 68.28 71.13 g 脂質 53.14 53.15 g 炭水化物 282.21 277.9 g 食塩相当 6.79 6.93 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。