

予 定 献 立 一 覧 表

2026/7/7 14:34
1 / 1

令和 8年 7月29日 ~ 令和 8年 8月 4日

【 常 食 】

令和 8年 7月29日 ～ 令和 8年 8月 4日														【 常食 】										
		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)		8月 1日(土)		8月 2日(日)		8月 3日(月)		8月 4日(火)										
朝	御飯(180g) 味噌汁(高野・里芋) ミートボール ホウレンソウと油揚げの炒り煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) 炒り豆腐 小松菜の炒め物 味付けのり ヨーグルト		御飯(180g) 味噌汁(ナス・麴) 豆乳カンモの煮物 キャベツのナムル ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(葱・ジャガイモ) 海老団子のコンソメ煮 白菜の炒め物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) いわしの甘露煮 ホウレン草の中華炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・エノキ) かに豆腐 菜の花のゴマ和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・小松菜) 納豆 キャベツの和風炒め 味付けのり 牛乳200											
																								
昼	御飯(180g) 鶏肉の葱ソースかけ かぶのホトフ ワカメの酢の物 バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 焼肉 じゃが芋のコンソメソー 辛子マヨネーズかけ ゼリー60(オレンジ)		御飯(180g) 豚肉の胡麻味噌炒め 小松菜と竹輪の炒め物 ゆかり和え オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 魚の野菜マヨネーズ焼(メルルーサ) 里芋のそぼろ炒り煮 かぶの甘酢 フルーツポンチ		御飯(180g) 親子煮 冬瓜のカニあんかけ 白菜とキュウリの酢の物 バナナ・洋梨缶		カレーライス ・ キャベツの和風ソー トマトサラダ(青ジソ) パイン・オレンジ		御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(サワラ) 車麴の炒り煮 梅酢和え ぶどうゼリー											
																								
夕	A 御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 魚の味噌 漬け焼(ブリ) 切干の胡 麻炒め ササミと大根 の和え物		B スパゲティー ミートソース ・ 切干の胡 麻炒め ササミと大根 の和え物		A 御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 鰯のミン焼 菜花の炒り煮 春雨サラダ		B 醤油ラーメン ・ 菜花の炒り煮 春雨サラダ		御飯(180g) 味噌汁(白菜・油揚げ) 魚のオーロラソース焼(タラ) 南瓜のいとこ煮 カリフラワーのホン酢和え		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 切干大根とアサリの炒り煮 スパゲッティサラダ		御飯(180g) すまし汁(花麴) 魚の生姜焼(アジ) 小松菜とコーンのソー きんとん		御飯(180g) 味噌汁(ナス・麴) 魚の煮付け(ブリ) さつま芋のバター煮 ブロッコリーとササミのサラダ		A 御飯(180g) 味噌汁(ホウレンソウ・麴) 青椒肉絲 風 高野豆腐 の炒り煮 辛子和え		B 三色丼 味噌汁(ホウレンソウ・麴) ・ 高野豆腐 の炒り煮 辛子和え					
																								
1 日 合 計	kcal	1800.05	1833.77	kcal	kcal	1807.6	1762.81	kcal	kcal	1809.86	kcal	kcal	1829.56	kcal	kcal	1785.66	kcal	kcal	1804.26	kcal	kcal	1749.51	1770.41	kcal
	蛋白質	66.22	67.42	g	蛋白質	70.14	70.8	g	蛋白質	67.44	g	蛋白質	68.29	g	蛋白質	70.85	g	蛋白質	66.68	g	蛋白質	72.79	71.25	g
	脂質	52.66	48.46	g	脂質	51.23	51.07	g	脂質	53.53	g	脂質	52.7	g	脂質	40.67	g	脂質	49.16	g	脂質	48.92	52.36	g
	炭水化物	284.25	298.89	g	炭水化物	284.39	267.24	g	炭水化物	283.31	g	炭水化物	286.88	g	炭水化物	299.04	g	炭水化物	294.12	g	炭水化物	271.07	270.43	g
	食塩相当	6.77	6.81	g	食塩相当	6.81	7.32	g	食塩相当	6.81	g	食塩相当	6.95	g	食塩相当	6.52	g	食塩相当	6.78	g	食塩相当	6.82	7.05	g

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。

備
考