

令和7年7月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	2	3	4	5
昼	<p>・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 ご了承下さい。</p>		ご飯 鶏のオニオントマトソースかけ 野菜サラダ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ（バナナ）	三色丼 千切り野菜の梅ドレッシング和え 清汁 フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 太刀魚のレモンバターソース キャベツと人参のサラダ 豆乳スープ フルーツ（スイカ）	ご飯 えび玉甘酢あんかけ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華風ミルクスープ フルーツ（白桃缶）	ご飯 ホッケの塩焼き 胡瓜とカブのゆかり和え 肉じゃが フルーツ（バナナ）
日計			エネルギー 608kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.9g 炭水化物 80.2g 食塩 1.8g	エネルギー 515kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.1g 炭水化物 83.5g 食塩 2.0g	エネルギー 564kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.2g 炭水化物 80.2g 食塩 1.7g	エネルギー 567kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.9g 炭水化物 84.0g 食塩 2.5g	エネルギー 545kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.9g 炭水化物 88.2g 食塩 1.8g
	6	7 七夕献立	8	9	10	11	12
昼		ぶっかけそうめん いなり寿司 炊き合わせ フルーツ（スイカ）	ご飯 イタリアン風鶏のパン粉焼 玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 アジの南蛮漬 炒り豆腐 花麩とわかめの清汁 フルーツ（バナナ）	炒飯 中華サラダ 中華スープ フルーツ（キウイ、みかん缶）	ご飯 メバルの味噌煮 胡瓜と玉ねぎのおかかマヨ和え かき卵汁 フルーツ（ミックス缶）	ご飯 豚と夏野菜のハニーマスタード インゲンと玉ねぎのサラダ チキンボールのトマト煮 フルーツ（白桃缶）
日計		エネルギー 544kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.8g 炭水化物 92.1g 食塩 4.5g	エネルギー 627kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.9g 炭水化物 106.7g 食塩 1.7g	エネルギー 580kcal 蛋白質 24.9g 脂質 15.6g 炭水化物 85.8g 食塩 2.4g	エネルギー 535kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.1g 炭水化物 67.2g 食塩 2.7g	エネルギー 530kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.9g 炭水化物 81.6g 食塩 2.0g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.6g 炭水化物 84.5g 食塩 1.9g
	13	14	15	16	17	18	19 土用の丑
昼		ご飯 マスの塩麹焼き 茄子の金平風 ほうれん草とツナの胡麻和え フルーツ（スイカ）	ご飯 チャンポン風中華炒め シューマイ 茄子とトマトの中華和え フルーツ（パイナップル）	夏野菜のキーマカレー サラダ フルーツ（スイカ）	ご飯 チキンのマスタード焼き 大根の胡麻ドレサラダ 夏野菜のミルクスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 煮魚（赤魚） 二色野菜の辛子和え 里芋とひじきの炒め煮 フルーツ（オレンジ缶）	うなぎのひつまぶし風 ほうれん草とツナの和え物 清汁 デザート（バームクーヘン）
日計		エネルギー 509kcal 蛋白質 23.9g 脂質 12.5g 炭水化物 75.9g 食塩 1.5g	エネルギー 535kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.0g 炭水化物 88.5g 食塩 2.0g	エネルギー 609kcal 蛋白質 19.4g 脂質 20.0g 炭水化物 90.1g 食塩 2.2g	エネルギー 604kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.1g 炭水化物 88.1g 食塩 1.9g	エネルギー 531kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.3g 炭水化物 88.4g 食塩 2.0g	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.5g 炭水化物 81.0g 食塩 2.5g
	20	21	22	23	24	25	26
昼		ご飯 ナポリタン風野菜炒め ブロッコリーとコーンのコンソメ 大根とひじきのサラダ フルーツ（バナナ）	散らし寿司 モロヘイヤのわさび醤油和え 豆腐とわかめの清汁 牛乳かん	ご飯 豚肉の青じそ炒め 茄子の梅肉和え 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	ご飯 タラのカレーソースかけ 野菜サラダ ポテトスープ フルーツ（オレンジ缶）	冷やし中華 かにしゅうまい フルーツヨーグルト	ご飯 蒸し鶏のネギタレかけ 春雨ときゅうりの中華風サラダ もずくスープ フルーツ（パイナップル）
日計		エネルギー 509kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.7g 炭水化物 88.3g 食塩 1.7g	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.7g 炭水化物 85.3g 食塩 1.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.2g 炭水化物 81.4g 食塩 1.9g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.5g 脂質 6.2g 炭水化物 98.0g 食塩 1.8g	エネルギー 519kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.6g 炭水化物 87.5g 食塩 4.6g	エネルギー 536kcal 蛋白質 29.4g 脂質 10.4g 炭水化物 81.6g 食塩 1.9g
	27	28	29	30	31		
昼		ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草としめじの和え物 焼き茄子 フルーツ（スイカ）	ご飯 アスパラと豚肉のチーズマヨ炒め 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 太刀魚の蒲焼き 酢の物 冬瓜の煮物 フルーツ（バナナ）	ご飯 アクアパッツァ風洋風煮込み 野菜のピクルス風 南瓜の冷製ポタージュ フルーツ（キウイ）		
日計		エネルギー 562kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.0g 炭水化物 80.2g 食塩 1.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.2g 炭水化物 87.6g 食塩 1.4g	エネルギー 558kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.4g 炭水化物 90.3g 食塩 1.6g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.7g 脂質 4.7g 炭水化物 95.5g 食塩 2.1g		