

令和8年7月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	1	2	3	4
昼	・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。			ご飯 鰯の塩麴焼き 白菜のゆかり和え 卵の花 フルーツ（バナナ）	ご飯 豚肉じゃが 小松菜の酢味噌和え 和風生姜スープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 メバルの揚げ煮 玉ねぎとトマトの酢の物 切干大根煮 フルーツ（白桃缶）	ご飯 鶏のからし醤油焼き トマトと茄子のマリネ 卵とモロヘイヤのスープ フルーツ（スイカ）
日計				エネルギー 513kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.2g 炭水化物 82.8g 食塩 1.4g	エネルギー 554kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.7g 炭水化物 96.6g 食塩 1.8g	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.4g 炭水化物 98.4g 食塩 1.6g	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.8g 炭水化物 80.7g 食塩 1.9g
	5	6	7	8	9	10	11
昼		ご飯 鰯のねぎタレかけ ほうれん草のポン酢和え じゃが芋と人参の胡麻バター和え フルーツ（バナナ）	七夕そうめん 夏野菜のかき揚げ フルーツポンチ風	ご飯 ポークラタトゥイユ 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ（バナナ）	ご飯 マスのバター焼き カリフラワーのマリネ じゃがいもと枝豆のミルク煮 フルーツ（キウイとみかん缶）	ご飯 油淋鶏 スナックピーズのピリ辛ボン酢和 ワカメと豆腐のスープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 鰯の治部煮風 里芋の梅おかか和え キャベツのワサビ酢和え フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 565kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.0g 炭水化物 84.6g 食塩 1.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.7g 炭水化物 70.4g 食塩 3.3g	エネルギー 552kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.3g 炭水化物 93.1g 食塩 2.1g	エネルギー 575kcal 蛋白質 24.0g 脂質 14.4g 炭水化物 88.8g 食塩 1.2g	エネルギー 626kcal 蛋白質 21.7g 脂質 23.3g 炭水化物 83.3g 食塩 2.2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10.4g 炭水化物 85.6g 食塩 1.9g
	12	13	14	15	16	17	18
昼		ご飯 豚肉の焼肉炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え ひじき煮 フルーツ（キウイとみかん缶）	ご飯 とんかつ ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	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 牛乳寒	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（白桃缶）	ご飯 タラの葱みそおろし和え 五目卵の花 南瓜の味噌汁 フルーツ（パイナップル）	ご飯 チキンソテー オレンジキャロットソース コールスローサラダ 洋風スープ フルーツ（ミックス缶）
日計		エネルギー 580kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.0g 炭水化物 90.8g 食塩 1.9g	エネルギー 591kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.2g 炭水化物 89.4g 食塩 2.3g	エネルギー 560kcal 蛋白質 24.0g 脂質 14.0g 炭水化物 86.3g 食塩 2.3g	エネルギー 613kcal 蛋白質 23.0g 脂質 12.9g 炭水化物 102.4g 食塩 1.7g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.6g 炭水化物 97.4g 食塩 2.4g	エネルギー 561kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.4g 炭水化物 84.2g 食塩 1.4g
	19	20	21	22	23	24	25
昼		ご飯 もずく入りかに玉 塩だれあん 春雨サラダ 茄子とインゲンのオイスター炒め フルーツ（バナナ）	豚丼 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き キャベツとピーマンのサラダ 根菜の清汁 フルーツ（スイカ）	ご飯 チキンのネギ塩だれ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華風卵スープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 白身魚の洋風あんかけ キャベツと人参のサラダ 夏野菜のミルクスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 豚肉のしそ入り味噌炒め 千切り野菜の梅ドレッシング和え 白菜とベーコンのスープ煮 フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 520kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 86.6g 食塩 2.5g	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.5g 炭水化物 85.0g 食塩 2.5g	エネルギー 510kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.9g 炭水化物 80.1g 食塩 1.6g	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.0g 炭水化物 78.0g 食塩 1.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 23.3g 脂質 6.3g 炭水化物 93.6g 食塩 2.4g	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.5g 炭水化物 83.3g 食塩 2.3g
	26	27	28	29	30	31	
昼		ご飯 鶏マヨ ブロッコリーサラダ 春雨ときのこのスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 マスの塩麴焼き 茄子の金平風 ほうれん草の胡麻マヨ和え フルーツ（スイカ）	冷やし中華 シューマイ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉の梅照り焼き もずく酢 五目豆 フルーツ（スイカ）	夏野菜の炊き込みピラフ サラダ チャウダー フルーツ（バナナ）	
日計		エネルギー 638kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.5g 炭水化物 94.2g 食塩 2.5g	エネルギー 543kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.1g 炭水化物 76.9g 食塩 1.5g	エネルギー 521kcal 蛋白質 21.0g 脂質 14.6g 炭水化物 76.8g 食塩 3.0g	エネルギー 614kcal 蛋白質 24.8g 脂質 20.3g 炭水化物 82.5g 食塩 2.0g	エネルギー 586kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.6g 炭水化物 90.2g 食塩 1.8g	