

2025 年 7 月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	
		ごはん みそ汁 かれいのミートソースがけ カリフラワーのソテー チンゲン菜のからし和え エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.0 g 食塩 3.4 g	ごはん みそ汁 コンソメスープ 大根サラダ フルーツ(みかん) エネルギー 659 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.4 g 食塩 4.1 g	ごはん みそ汁 魚のおろし煮 きんぴられんこん ほうれん草のごま和え エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.8 g 食塩 3.5 g	ごはん 七タすまし汁 よだれ鶏 そうめんチャンプル トマトの和え物 エネルギー 594 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 13.7 g 食塩 3.8 g	
	7日	8日	9日	10日	11日	
	ごはん みそ汁 あかうおの塩焼き 麻婆春雨 小松菜のマヨネーズ和え 	豚肉とブロッコリーのスパゲッティー コンソメスープ やさいサラダ フルーツ(パイナップル) エネルギー 582 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 じゃがいもカレー炒め フレンチサラダ エネルギー 590 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 13.3 g 食塩 3.4 g	ごはん みそ汁 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 ほうれん草のわさび和え エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 11.8 g 食塩 3.7 g	ごはん もやしのスープ 家常豆腐 ひじきの煮物 たたききゅうり エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩 3.2 g	
	14日	15日	16日	17日	18日	
	ごはん 中華風スープ 豚肉と春雨のピリ辛炒め がんもの煮物 きゅうりと甘酢しょうが エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.1 g 食塩 3.0 g	ごはん みそ汁 油淋鶏 きくらげと野菜のため物 白菜の磯和え エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.3 g 食塩 3.1 g	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 里芋の煮物 フルーツ(もも) エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.4 g 食塩 2.8 g	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 春巻き わかめサラダ エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.5 g 食塩 3.6 g	ごはん かぶとベーコンスープ さわらのマスタード焼き 野菜のスープ煮 ポテトサラダ エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.7 g 食塩 2.7 g	
	21日	22日	23日	24日	25日	
	うみのひ 	ごはん みそ汁 さばの酢じめ焼き 切干大根の炒り煮 おくらおろし エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.5 g 食塩 2.7 g	ごはん みそ汁 なすとひき肉の炒め物 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.7 g 食塩 3.0 g	ごはん にらたまみそしる 白身魚の竜田揚げ れんこんと竹輪の炒り煮 春雨の酢の物 エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.7 g 食塩 3.5 g	ごはん みそ汁 豚肉のきのこ炒め チンゲン菜の洋風煮浸し もやしの胡麻酢和え エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.2 g 食塩 3.4 g	
	28日	29日	30日	31日		
	ごはん 春雨のスープ 青椒肉絲 里芋の中華煮 ぜんまいのナムル エネルギー 595 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 13.8 g 食塩 2.9 g	ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め かにしゅうまい かぶときゅうりの和え物 エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩 3.1 g	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き なすの揚げ出し きゃべつのおかか和え エネルギー 599 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 17.5 g 食塩 3.4 g	ロールパン こまつなのスープ ハンバーグ コールスローサラダ もものヨーグルト和え エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 28.5 g 食塩 3.5 g		

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めいんゆー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。