

〇〇 令和8年 7月 献立表 〇〇

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
昼食			ご飯(白米) タンドリーチキン マカロニサラダ スープ (キャベツ・人参)	ご飯(白米) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ オニオンスープ りんごゼリー	ご飯(白米) 肉団子の甘酢あん なすの煮浸し 中華スープ (玉ねぎ・わかめ)	鶏の三色丼 キャベツとあさりの炒め物 みそ汁 (なめこ・ねぎ)
一日計			エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 3.5 g
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
昼食	ご飯(白米) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物 すまし汁 (里芋・えのき茸・こねぎ)	冷やし中華 から揚げ (カレー味) とけないアイス風デザート (いちご)	ご飯(白米) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	ご飯(白米) さわら西京焼 筑前煮 すまし汁 (麩・絹さや)	ハヤシライス ミックスサラダ スープ (玉ねぎ・コーン・パセリ)	ご飯(白米) 豚肉の生姜焼き 焼きなす みそ汁 (大根・油揚げ)
一日計	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 31.3 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 3.7 g
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
昼食	ご飯(白米) ハムカツとコロッケ ブロッコリーのサラダ すまし汁 (オクラ・わかめ)	炒飯 スープ餃子 杏仁豆腐	ご飯(白米) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え みそ汁 (わかめ・えのき茸)	ご飯(白米) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ (えのき茸・絹さや)	ご飯(白米) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ みそ汁 (長ねぎ・小松菜)	ご飯(白米) 麻婆豆腐 キャベツとわかめの卵炒め和 中華スープ (ニラ・コーン)
一日計	エネルギー 693 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 29.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 4.7 g
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
昼食	ポークカレー 春雨サラダ スープ (キャベツ・人参) ストロベリーゼリー	ご飯(白米) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮 みそ汁 (わかめ・キャベツ)	スパゲッティミートソース ミモザサラダ スープ (キャベツ・コーン)	ご飯(白米) 牛皿 ナムル (卵) みそ汁 (わかめ・麩)	ご飯(白米) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮 具だくさん汁	ご飯 (白米) とんかつ 小松菜の煮浸し みそ汁 (わかめ・豆腐)
一日計	エネルギー 669 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 35.7 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 4.1 g
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
昼食	ご飯(白米) 赤魚の香味蒸し しゅうまい 中華スープ (チンゲン菜・コーン)	ご飯(白米) ガリバタチキン コールスローサラダ トマトコンソメスープ	ご飯(白米) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ コーンスープ	中華丼 レンコンのサラダ 中華スープ (ねぎ・椎茸・人参)	ご飯(白米) メンチカツといかフライ ひじきの煮物 みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋)	
一日計	エネルギー 637 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 4.1 g	