

7月 献立表					施設長	センター長	管理栄養士
現場:ファミリーマイホーム デイサービス 献立種類:常食 期 間:2026/7/1～2026/7/31							
	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
昼食			ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 鮭の塩こうじ焼き 竹輪とひじきの炒り煮 もずくの酢の物 ヨーグルト	釜飯風丼 なめこ汁 小松菜の煮浸し(さつま揚げ) 切干大根サラダ バナナ	ご飯 味噌汁(椎茸・えのき) チーズハンペンフライ トマトビーンズ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) カレーの煮付 豆腐のえびあんかけ 山芋のなめ茸和え みかんコンポート	
			1人1食あたり 473 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 65.4 g 食塩 4.2 g	1人1食あたり 563 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 87.1 g 食塩 2.9 g	1人1食あたり 563 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 79.9 g 食塩 2.7 g	1人1食あたり 449 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 4.5 g 炭水化物 70.6 g 食塩 2.4 g	
			バウムクーヘン 85 kcal	薄皮まんじゅう 85 kcal	あんみつ 42 kcal	クレープ 86 kcal	
	6	7	8	9	10	11	
昼食	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) スタミナ炒め 茄子のカニあんかけ しらすとトマトのさっぱり和え パインコンポート	七夕そうめん 豚肉のプルコギ風 海老とブロッコリーのハニーマスタード ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 鮭のクリームソースがけ ピーマンのカリフラワー キャベツの磯和え 桃のコンポート	生姜ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 鶏肉のレモンパッパイヤ焼 ふきの炒め煮 青じそ和え バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚げ・絹さや) 豚の角煮 小松菜と海老の炒め物 インゲンのごま和え キウイフルーツ	スパゲティミートソース オニオンスープ きのこソテー もやしの胡麻和え ヨーグルト	
	1人1食あたり 490 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 69.6 g 食塩 2.7 g	1人1食あたり 584 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩 4.7 g	1人1食あたり 447 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 65.7 g 食塩 2.5 g	1人1食あたり 462 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 66.5 g 食塩 3.6 g	1人1食あたり 536 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 62.4 g 食塩 2.2 g	1人1食あたり 444 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 58.4 g 食塩 1.8 g	
	チョコバウム 87 kcal	七夕ゼリー 33 kcal	抹茶ろーる 54 kcal	黒糖まんじゅう 84 kcal	いちごサブレ 93 kcal	どら焼き 63 kcal	
	13	14	15	16	17	18	
昼食	チャーハン 中華スープ 焼き餃子 もやしの中華風サラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ピザ風オムレツ キャベツの彩りソテー ひじきサラダ みかんコンポート	梅ご飯 春雨スープ 豚肉と茄子の炒め物 冬瓜の煮物 ほうれん草のごま和え 黒糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚げ・長葱) 酢烏 小松菜とツナの卵炒め 山芋とアボカドのわさび和え 洋梨のコンポート	冷やし中華 ワカメスープ 焼売 小松菜からし和え ヨーグルト	ご飯 ワンタンスープ チンジャオロース 豆腐の中華あんかけ もやしのナムル りんごのコンポート	
	1人1食あたり 558 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 75.6 g 食塩 3.7 g	1人1食あたり 587 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 27.8 g 炭水化物 64.3 g 食塩 2.6 g	1人1食あたり 475 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 72.2 g 食塩 3.1 g	1人1食あたり 507 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.6 g	1人1食あたり 540 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 73.5 g 食塩 3.8 g	1人1食あたり 507 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 67.8 g 食塩 2.6 g	
	信玄パンナコッタ 105 kcal	甘酒プリン 69 kcal	クレープ 86 kcal	栗まんじゅう 59 kcal	手作りプリン 178 kcal	人形焼き 69 kcal	
	20	21	22	23	24	25	
昼食	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) アジのネギ味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜と海老の生姜和え バナナ	うな井 けんちん汁 卵豆腐 もやしの和え物 ヨーグルト	ハヤシライス オニオンスープ ジャーマンポテト ミックスビーンズサラダ パインコンポート	ご飯 にしんの柚子すだちおろし煮 人参しりしり (非常食弁当) ひじきサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚げ・絹さや) 豚肉のしゃぶしゃぶ風(温) ジャコとピーマンの炒め物 ブロッコリーサラダ 黒糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・茄子) べつ甲煮 ふきの煮物 おくらと長芋の和え物 桃のコンポート	
	1人1食あたり 492 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 85.4 g 食塩 1.9 g	1人1食あたり 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 61.6 g 食塩 2.2 g	1人1食あたり 560 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 74.6 g 食塩 3.0 g	1人1食あたり 387 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 68.4 g 食塩 1.0 g	1人1食あたり 586 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 66.9 g 食塩 2.6 g	1人1食あたり 442 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 73.7 g 食塩 2.8 g	
	バニラアイス 89 kcal	手作り水ようかん 90 kcal	栗まんじゅう 59 kcal	どらやき 63 kcal	抹茶ろーる 54 kcal	チョコバウム 87 kcal	
	27	28	29	30	31		
昼食	ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 鰯の酒蒸し チンゲン菜の煮浸し カリフラワーの甘酢漬 ヨーグルト	あんかけ焼きそば 味噌汁(揚げ・なす) 卵豆腐 オクラの磯和え ヨーグルト	とうもろこしご飯 味噌汁(連草・花麴) 白身魚の甘酢あんかけ ヒジキの炒り煮 めかぶの酢の物 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 豚の生姜焼き フキの信田煮 きゅうりの和え物 バナナヨーグルト	ピラフ コンソメスープ バジルチキン 空豆と海老のガーリックソテー フレンチサラダ パインコンポート		
	1人1食あたり 480 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 69.3 g 食塩 1.9 g	1人1食あたり 475 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 57.9 g 食塩 3.4 g	1人1食あたり 455 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 5.6 g 炭水化物 80.6 g 食塩 2.7 g	1人1食あたり 510 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 70.1 g 食塩 2.7 g	1人1食あたり 551 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 74.5 g 食塩 2.5 g		
3	あんみつ 42 kcal	いちごサブレ 93 kcal	黒糖まんじゅう 84 kcal	バウムクーヘン 85 kcal	信玄パンナコッタ 105 kcal		