

7月 献立表						施設長	栄養課主任	管理栄養士	
現場:ファミリーマイホーム 献立種類:常食 期間:2025/7/1~2025/7/31									
	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5		
朝食			わかめ粥 坦々風みそ汁	黒糖ロール・バターロール 鶏じゃが りんごのコンポート	ゆかり粥 ほうとう風みそ汁	鶏雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルチョコ アンサンブルエッグ 洋梨のコンポート		
昼食			ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 鶏肉の香草焼き インゲンの甘辛炒め もずくの酢の物 桃のコンポート	ご飯 味噌汁(揚・なす) 千草蒸 竹輪とひじきの炒り煮 胡瓜の酢味噌和え ヨーグルト	釜飯風丼 なめこ汁 小松菜の煮浸し 切干大根サラダ みかんコンポート	ジャージャーうどん ワカメスープ じゃが芋のたらこ和え キャベツとワカの塩麹和え ヨーグルト	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 バナナ		
夕食			ご飯 すまし汁(花麴・三つ葉) アジの七味焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 山芋の磯和え ミルクコーヒー 甘酒プリン	冷やし中華 焼売 フルーツポンチ	ご飯 かき玉汁 鶏肉と野菜の旨煮 五目きんぴら ほうれん草のごま和え ミルクティー あんみつ	ご飯 コンソメスープ カジキのマスタード焼 じゃこピーマン 人参サラダ カルシウム牛乳 みたらし団子	ご飯 すまし汁(わかめ・万能ネギ) 鯖の酒蒸し さつま芋の甘煮 めかぶの酢の物 いちごオレ 信玄パンナコッタ		
10 3			1183 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 23.0 g 炭水化物 184.5 g 食塩 6.0 g	1482 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 34.2 g 炭水化物 225.3 g 食塩 7.3 g	1355 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 30.5 g 炭水化物 211.8 g 食塩 6.7 g	1313 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 36.6 g 炭水化物 173.7 g 食塩 8.5 g	1613 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 48.0 g 炭水化物 241.5 g 食塩 5.4 g		
	6	7	8	9	10	11	12		
朝食	卵雑炊 腸活みそ汁	鮭雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	カニ雑炊 ごま豆乳みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ 洋梨のコンポート	帆立雑炊 香味野菜のみそ汁	しらす雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルブルーベリー 鶏じゃが みかんコンポート		
昼食	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) アジのネギ味噌焼き 豆腐のえびあんかけ 山芋のなめ茸和え ヨーグルト	七夕そうめん 豚肉のブルコギ風 海老とブロッコリーのハニーマスタード フルーツポンチ	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 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 キウイフルーツ	生姜ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 鶏肉のレモンパッパース 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・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 りんごのコンポート	ご飯 味噌汁(舞茸・茄子) 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		
夕食	ご飯 野菜スープ 鶏肉のピカタ 空豆と海老のガーリックバター フレンチサラダ ミルクコーヒー 手作り水ようかん	ご飯 もずくスープ 八宝豆腐 冬瓜のそぼろあん もやしのナムル カルシウム牛乳 七夕ゼリー	ご飯 すまし汁(わかめ・長葱) エビ玉 きんぴらごぼう 小松菜のお浸し ミルクコーヒー 手作り水ようかん	麻婆ラーメン 肉団子 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ イタリアンハンバーグ ほうれん草のソテー ポテトサラダ ミルクティー あんみつ	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 鯖の西京焼き なすの生姜炒め ねばねば野菜のなめこ和え カルシウム牛乳 みたらし団子	ご飯 ワンタンスープ 麻婆茄子 豆腐のそぼろあんかけ キャベツの中華風サラダ いちごオレ 甘酒プリン		
10 3	1376 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 200.3 g 食塩 5.9 g	1432 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 42.5 g 炭水化物 186.1 g 食塩 8.9 g	1405 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 36.8 g 炭水化物 198.7 g 食塩 7.2 g	1505 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 44.7 g 炭水化物 210.3 g 食塩 8.7 g	1405 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 41.8 g 炭水化物 183.3 g 食塩 7.7 g	1381 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 43.0 g 炭水化物 179.9 g 食塩 7.8 g	1426 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 45.8 g 炭水化物 195.5 g 食塩 6.2 g		
	13	14	15	16	17	18	19		
朝食	菜飯粥 ほうとう風みそ汁	卵雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	鶏雑炊 ごま豆乳みそ汁	黒糖ロール・バターロール アンサンブルエッグ バインコンポート	ゆかり粥 坦々風みそ汁	カニ雑炊 香味野菜のみそ汁	わかめ粥 腸活みそ汁		
昼食	ご飯 けんちん汁 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ なす田楽 紅白なます 金時豆の甘煮	チャーハン 中華スープ 季節の手づくり餃子 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・長葱) 酢鳥 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 手作りしゅうまい 小松菜からし和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 肉じゃが ふきの煮物 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳 あんみつ	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 白身魚のマスタード焼 ひじきと大豆の煮物 キャベツのゆかり和え いちごオレ バウムクーヘン	
夕食	ご飯 春雨スープ 豚肉の中華炒め チンゲン菜の炒め煮 海老マヨブロッコリー ミルクコーヒー 誕生日ケーキ	ご飯 すまし汁(花麴・絹さや) 炒り鳥 じゃが芋の煮物 人参とレーズンのサラダ カルシウム牛乳 信玄パンナコッタ	ご飯 味噌汁(揚・なす) えびしんじょう 五目豆 酢味噌和え ミルクコーヒー 甘酒プリン	カレーうどん 豆腐のなめ茸あん フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(花麴・万能葱) つくねのみぞれ生姜あん 南瓜のいとこ煮 オクラの磯和え ミルクティー 手作りプリン	ご飯 すまし汁(わかめ・大根) カジキの七味焼き 里芋の柚子味噌和え キャベツのごま和え カルシウム牛乳 小倉蒸しパン	ご飯 すまし汁(わかめ・大根) カジキの七味焼き 里芋の柚子味噌和え キャベツのごま和え カルシウム牛乳 小倉蒸しパン	ご飯 なめこ汁 豆腐とエビの辛味炒め 切干大根の煮物 胡瓜の梅和え いちごオレ 甘酒プリン	
10 3	1413 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 37.3 g 炭水化物 215.8 g 食塩 7.1 g	1488 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 44.6 g 炭水化物 205.3 g 食塩 7.9 g	1472 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 49.3 g 炭水化物 187.6 g 食塩 7.5 g	1387 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 37.5 g 炭水化物 204.9 g 食塩 8.7 g	1484 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 40.7 g 炭水化物 213.4 g 食塩 7.9 g	1361 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 30.7 g 炭水化物 193.0 g 食塩 7.5 g	1473 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 53.3 g 炭水化物 188.0 g 食塩 4.9 g		
	20	21	22	23	24	25	26		
朝食	クルクルメイプル チキンオムレツ 桃のコンポート	菜飯粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	卵雑炊 ごま豆乳みそ汁	黒糖ロール・バターロール 野菜のソテー みかんコンポート	鮭雑炊 香味野菜のみそ汁	帆立雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー アンサンブルエッグ みかんコンポート		
昼食	ちらし寿司 すまし汁(花麴・三つ葉) 野菜の煮物 ほうれん草のお浸し メロン	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	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 ヨーグルト	冷やし中華 焼き餃子 フルーツポンチ	ご飯 非常食弁当(豚肉の生姜焼き) ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 じゃこ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		
夕食	ご飯 すまし汁(花麴・貝割) 豚肉のしぐれ煮 里芋のごましようゆ和え ねばねば野菜のとろろ和え ミルクコーヒー バニラアイス	ご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) 筑前煮 なす田楽 ブロッコリーの辛子和え カルシウム牛乳 シナモン蒸しパン	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 鮭のコーン焼き ブロッコリーのソテー トマトサラダ ミルクコーヒー 手作り水ようかん	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	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 豚肉とフキのオイスター炒め 田楽 山芋の梅和え ミルクティー バニラアイス	ご飯 すまし汁(わかめ・大根) カジキの七味焼き 里芋の柚子味噌和え キャベツのごま和え カルシウム牛乳 小倉蒸しパン	ご飯 なめこ汁 豆腐とエビの辛味炒め 切干大根の煮物 胡瓜の梅和え いちごオレ 甘酒プリン		
10 3	1335 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 23.3 g 炭水化物 221.1 g 食塩 7.0 g	1376 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 30.8 g 炭水化物 211.0 g 食塩 6.9 g	1592 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 54.1 g 炭水化物 204.3 g 食塩 6.9 g	1503 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 44.6 g 炭水化物 216.1 g 食塩 6.8 g	1258 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 26.8 g 炭水化物 185.9 g 食塩 5.8 g	1451 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 43.6 g 炭水化物 195.4 g 食塩 6.4 g	1342 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 35.0 g 炭水化物 203.4 g 食塩 6.0 g		
	27	28	29	30	31				
朝食	わかめ粥 腸活みそ汁	菜飯粥 ほうとう風みそ汁	鶏雑炊 ごま豆乳みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ りんごのコンポート	ゆかり粥 坦々風みそ汁				
昼食	焼きそば じゃがバタコーン ささみと胡瓜の胡麻酢和え バナナチョコ	ごはん 味噌汁(わかめ・えのき) 鯖の酒蒸し チンゲン菜の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け ヨーグルト	あんかけ焼きそば 味噌汁(揚・なす) 卵豆腐 オクラの磯和え ヨーグルト	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	ひつまぶし 味噌汁(舞茸・長葱) ブロッコリーの卵とじ ねばねば野菜のとろろ和え ヨーグルト				
夕食	ご飯 味噌汁(揚・万能ネギ) カレーの煮付 ごぼうの土佐煮 ほうれん草のシノ和え ミルクコーヒー バインゼリー	ご飯 すまし汁(花麴・三つ葉) 鶏肉と椎茸の旨煮 豆腐のなめ茸あん キャベツのゆかり和え カルシウム牛乳 あんみつ	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 厚揚げの卵とじ 冬瓜のかにあんかけ もずくの酢の物 ミルクコーヒー 小倉蒸しパン	たぬきそば 肉団子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) カレーの煮付 ひじきの炒り煮 切干大根サラダ ミルクティー 手作り水ようかん				
10 3	1256 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 201.0 g 食塩 7.3 g	1328 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 29.0 g 炭水化物 201.6 g 食塩 6.0 g	1411 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 39.4 g 炭水化物 192.3 g 食塩 7.8 g	1381 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 30.8 g 炭水化物 218.7 g 食塩 8.4 g	1424 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 41.1 g 炭水化物 193.6 g 食塩 7.3 g				