

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:2026/7/1~2026/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				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) 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
夕食				山菜そば 肉団子 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	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	ご飯 野菜スープ 鶏肉のピカタ 空豆と海老のガーリックソテー ブレンチサラダ
10 3			カルシウム牛乳 薄皮まんじゅう	ミルクティー グレープゼリー	カルシウム牛乳 あんみつ	いちごオレ パニラアイス	
			1材料 - 1453 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 28.5 g 炭水化物 232.6 g 食塩 11.2 g	1材料 - 1414 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 30.7 g 炭水化物 224.4 g 食塩 6.8 g	1材料 - 1392 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 38.8 g 炭水化物 196.8 g 食塩 7.7 g	1材料 - 1456 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 36.9 g 炭水化物 209.6 g 食塩 5.3 g	
朝食	卵雑炊 腸活みそ汁	鮭雑炊 ごま豆乳みそ汁	カニ雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	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 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	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 豚肉のブルコギ風 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 ピーマンのフリッター 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ー焼 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・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	ご飯 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 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 ミルクコーヒー	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	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	麻婆ラーメン 焼売 マンゴープリン	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(ハム) ポテトサラダ	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	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
10 3	手作り水ようかん	レーズン蒸しパン	七夕ゼリー	カルシウム牛乳 チョコあんぱん	ミルクティー リンゴケーキ	カルシウム牛乳 みたらし団子	黒糖まんじゅう
	1材料 - 1353 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 26.0 g 炭水化物 215.3 g 食塩 5.3 g	1材料 - 1459 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 41.0 g 炭水化物 197.2 g 食塩 7.0 g	1材料 - 1370 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 39.6 g 炭水化物 184.0 g 食塩 9.3 g	1材料 - 1559 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 46.4 g 炭水化物 219.8 g 食塩 9.1 g	1材料 - 1501 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 47.6 g 炭水化物 190.6 g 食塩 7.9 g	1材料 - 1375 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 43.1 g 炭水化物 176.7 g 食塩 7.8 g	1材料 - 1496 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 45.7 g 炭水化物 212.0 g 食塩 6.2 g
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 パインコンポート	ゆかり粥 坦々風みそ汁	カニ雑炊 香味野菜のみそ汁	クルクルメイプル チキンオムレツ 桃のコンポート
昼食	ちらし寿司 すまし汁(花魁・三つ葉) 茶碗蒸し※別紙参照 ほうれん草のお浸し メロン	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・長葱) 酢鳥 小松菜とツナの卵炒め 山芋とブロッコリーのわさび和え 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
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	ご飯 すまし汁(花魁・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	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	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(花魁・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	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(玉ねぎ) カルシウム牛乳	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
10 3	誕生日ケーキ	信玄パンナコッタ	甘酒プリン	カルシウム牛乳 人形焼き	レーズン蒸しパン	手作りプリン	バウムクーヘン
	1材料 - 1350 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 34.3 g 炭水化物 202.6 g 食塩 7.5 g	1材料 - 1492 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 46.4 g 炭水化物 204.1 g 食塩 8.1 g	1材料 - 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	1材料 - 1386 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 32.6 g 炭水化物 197.9 g 食塩 8.6 g	1材料 - 1402 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 32.9 g 炭水化物 215.4 g 食塩 7.8 g	1材料 - 1444 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 35.6 g 炭水化物 202.6 g 食塩 8.5 g	1材料 - 1466 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 49.7 g 炭水化物 195.4 g 食塩 5.4 g
朝食	わかめ粥 腸活みそ汁	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 洋梨のコンポート	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	じゃーじゃーうどん じゃが芋のたらこ和え(温) キャベツとわかめの塩麴和え ヨーグルト	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	うな丼 けんちん汁 卵豆腐 もやしの和え物 ヨーグルト	八宝ライス 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 にしんの柚子おろし煮 人参しりしり 完全調理食 ひじきサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) 豚肉のしゃぶしゃぶ風(温) 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(花魁・貝割) 豚肉のしぐれ煮 里芋のごましょうゆ和え ねばねば野菜のとろろ和え	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	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 手作り水ようかん	醤油ラーメン 焼き餃子 フルーツポンチ	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	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	ご飯 なめこ汁 豆腐とエビの辛味炒め ごぼうの土佐煮 きゅうりの梅和え いちごオレ
10 3	選択おやつ	シナモン蒸しパン	手作り水ようかん	カルシウム牛乳 チョコバウム	パニラアイス	バナナ紅茶ケーキ	ミニどら焼き
	1材料 - 1307 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 31.0 g 炭水化物 189.6 g 食塩 6.2 g	1材料 - 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	1材料 - 1604 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 57.7 g 炭水化物 197.8 g 食塩 6.4 g	1材料 - 1580 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 48.0 g 炭水化物 225.3 g 食塩 9.3 g	1材料 - 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	1材料 - 1466 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 46.6 g 炭水化物 192.9 g 食塩 6.6 g	1材料 - 1368 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 33.5 g 炭水化物 213.0 g 食塩 7.0 g
朝食	わかめ粥 腸活みそ汁	しらす雑炊 ごま豆乳みそ汁	菜飯粥 ほうとう風みそ汁	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	鶏雑炊 石狩鍋風味噌汁	
昼食	焼きそば じゃがバターコン ささみと胡瓜の胡麻酢和え バナナチョコ	ご飯 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	とうもろこしご飯 味噌汁(連草・花魁) 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 ブレンチサラダ パインコンポート	
夕食	ご飯 味噌汁(揚・万能ネギ) 鶏肉と椎茸の旨煮 切干大根の煮物 ほうれん草のシソ和え バックジュース	ご飯 すまし汁(花魁・三つ葉) アジの柚子香り焼き 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	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 ヒジキの炒り煮 オクラのなめ茸和え ミルクティー	ご飯 ワカメスープ 肉豆腐 なすの生姜炒め もやしの胡麻和え カルシウム牛乳	
10 3		あんみつ	小倉蒸しパン	カルシウム牛乳 抹茶ろーるケーキ	こしあんぱん	信玄パンナコッタ	
	1材料 - 1291 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 210.5 g 食塩 6.5 g	1材料 - 1336 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 187.1 g 食塩 6.3 g	1材料 - 1332 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 33.0 g 炭水化物 193.4 g 食塩 7.9 g	1材料 - 1377 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 31.5 g 炭水化物 217.2 g 食塩 8.3 g	1材料 - 1347 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 30.8 g 炭水化物 200.9 g 食塩 7.0 g	1材料 - 1468 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 48.4 g 炭水化物 187.9 g 食塩 6.4 g	