

週間献立表

令和 8年 7月 5日 ~ 令和 8年 7月 11日

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン 肉団子のシウプ じゃが芋の カレーソテー 花野菜の ドレッシング和え ヤクルト	御飯 みそ汁 白菜とえびの炒め物 ブロッコリーの コールスローサラダ ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 ほうれん草の おかか和え 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 干草焼き キャベツのごま和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーと むきえびの和え物 梅干し ヤクルト	御飯 みそ汁 厚揚げの田楽 白菜と コーンの和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 もやしの和え物 味付けのり ヤクルト
	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.4 g 食繊維総量 9.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.9 g
昼	中華飯 小松菜と角天の煮浸し れんこんと ひじきのマヨ和え みそ汁	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース キャベツのツナ煮 ごぼうの「マ」和え みそ汁	《七夕の日》 七夕そうめん 御飯 鶏天と 夏野菜の天ぷら とうがんのくず煮	御飯 照焼ハンバーグ しらたきの煮物 レタスの カニカマ和え すまし汁	ソースカツ丼 糸昆布の煮物 なめこおろし みそ汁	御飯 えびチリ なすと ピ-マのおかか煮 カリフラワーの甘酢 中華スープ	御飯 ホイコーロー さつま芋の煮物 ぜんまいの 中華風和え物 たけのこスープ
	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.3 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.4 g
夕	御飯 赤魚の煮付け ビーフンの そばろ炒め 水菜とささみの 梅肉和え すまし汁	御飯 鶏の黒こしょう焼き ちりめんじゃこと 小松菜の炒め物 わかめの和え物 すまし汁	御飯 厚揚げの肉みそかけ 長いもの白煮 チンゲン菜の ドレッシング和え つけもの	御飯 鶏肉の クリームシチュー れんこんのごま炒め ナスのマリネ フルーツ	麦ごはん タラのムニエル 山菜スパゲティ 長芋とろろ すまし汁	御飯 筑前煮 だし巻き卵 小松菜のお浸し みそ汁	御飯 豆腐のステーキ チキンナゲット 切干大根の「マ」和え すまし汁
	エネルギー 451 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 21.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.9 g
おやつ	セレクトおやつ	どらやき (カスタード)	七夕ゼリー	人形焼き	アイスクリーム (バニラ)	スイートポテト	オレンジゼリー
	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 8年 7月 12日 ~ 令和 8年 7月 18日

	7/12(日)	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)
朝	食パン マーガリン コーンスープ 小松菜のソテー 大根のレモン酢和え ヤクルト	御飯 みそ汁 目玉焼き ブロッコリーの おかか和え ふりかけ カフェオレ	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b煮奴 カリフラワーの ツナ和え 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 つくね煮 小松菜の桜えび和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの生姜煮 ほうれん草の マヨネーズ和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 めかぶの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 あさりのみそ汁 じゃが芋と ベーコンの和え煮 カリフラワーの ごまだれ和え ふりかけ ヤクルト
	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.9 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 2.9 g
昼	御飯 マーボー豆腐 中華風肉団子 白菜と さつま揚げの和え物 中華スープ	冷やし中華 (ごまだれ) 御飯 エビしゅうまい ぜんまいの炒り煮	御飯 さわらの明太マヨ焼き 白菜と ちくわの炒め物 ごぼうと いんげんのマヨ和え コンソメスープ	《誕生会》 おろしポン酢牛丼 オクラのサラダ 茶碗蒸し	御飯 鶏肉のソテー 玉ねぎソース ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ きくらげのスープ	御飯 豚の生姜焼き レンコンの炒り煮 きのこのマリネ みそ汁	御飯 鶏のねぎみそ焼き 卵の花 もやしの 梅じゃこ和え チンゲン菜の 中華スープ
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 32.9 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 28.4 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 29.4 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 6.2 g
夕	御飯 シーフードのトマト煮 カリフラワーの パプリカソース和え オクラとわかめの さっぱり和え物 すまし汁	麦ごはん 蒸し鶏の 和風ねぎソース かんぴょうの煮物 長芋たんざく すまし汁	御飯 豚肉の五目炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え すまし汁	御飯 豆腐の肉みそがけ チンゲン菜の炒め物 キャベツの磯辺和え すまし汁	御飯 ゴーヤチャンプルー 金平ごぼう ポテトサラダ すまし汁	御飯 あじのごま風味焼き 大根のポトフ 水菜とカリフラワーの サラダ和え すまし汁	御飯 スペイン風オムレツ 小松菜と 白菜のクリーム煮 なすのおかか和え フルーツ
	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 9.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 10.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 4.7 g
おやつ	黒棒 抹茶 (抹茶)	カスタードクレープ	クリームコンフェ	ドーナツ	バウムクーヘン	どらやき (抹茶あん)	豆乳ブラマンジェ
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 58 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g