

月間献立一覧表

令和07年7月1日～令和07年7月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	7月 1日(火)	7月 2日(水)	7月 3日(木)	7月 4日(金)	7月 5日(土)	7月 6日(日)
朝食	南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・えのき)	ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物(後和え) みそ汁(南瓜・いんげん)	竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁(白菜・高野豆腐)	ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁(里芋・うまい菜)	肉豆腐 白菜のおかか和え(後和え) みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)
	97 kcal/4.1 g/1.8 g 16.5 g/1.5 g	142 kcal/7.6 g/5.3 g 17.3 g/1.9 g	108 kcal/4.9 g/5.7 g 10.3 g/1.7 g	83 kcal/7.6 g/1.4 g 11.6 g/1.8 g	99 kcal/5.2 g/2.3 g 15.9 g/1.7 g	99 kcal/7.0 g/2.9 g 11.4 g/1.8 g
昼食	絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ 中華スープ(わかめ・小松菜)	油揚げご飯の具 かいらい西京焼とビーフンソー 青梗菜と大豆の煮浸し いんげんの胡麻和え みそ汁(こまき麩・大根葉)	豆腐ハンバーグと鶏照焼き 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(さつま芋・ちくわ)	赤魚のつけ焼き 枝豆の卵の花 人參ツナサラダ(インゲン) すまし汁(わかめ・玉子麩)	鶏肉のマスタードソース かにカマ入り炒り卵 もやしとコーンの中華和え みそ汁(南瓜・ほうれん草)	さばの南蛮漬け うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ すまし汁(なめこ・大根)
	260 kcal/13.7 g/11.9 g 25.1 g/2.7 g	361 kcal/21.9 g/15.6 g 33.4 g/3.3 g	277 kcal/15.3 g/10.2 g 31.3 g/2.7 g	258 kcal/17.1 g/12.1 g 23.3 g/2.4 g	263 kcal/18.8 g/13.0 g 18.4 g/2.5 g	337 kcal/15.0 g/17.4 g 30.4 g/2.6 g
夕食	タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)	水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え コンソメスープ(白菜・じゃが芋)	ホキ唐揚げのマリネ風と粉ふき芋 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 中華スープ(菜の花・人參)	醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜の中華ドレあえ(後和え) みそ汁(青梗菜・玉ねぎ)	さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁(こまき麩・人參)	お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ みそ汁(わかめ・もやし)
	289 kcal/16.8 g/14.9 g 21.7 g/2.6 g	300 kcal/12.6 g/16.2 g 26.5 g/2.8 g	284 kcal/14.5 g/15.8 g 23.1 g/3.1 g	346 kcal/15.6 g/17.5 g 31.4 g/3.2 g	309 kcal/18.0 g/16.1 g 22.4 g/2.9 g	251 kcal/13.1 g/13.0 g 21.4 g/2.9 g
7月 7日(月)						
朝食	炊き合わせ(木の葉しんじょ・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉子麩・椎茸)	ふろふき大根 ほうれん草おかか和え みそ汁(青梗菜・里芋)	刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・かまぼこ)	鯖のつけ焼き 菜の花のナムル すまし汁(えのき・さつま芋)	ツナじゃが煮 春雨の中華和え みそ汁(もやし・青梗菜)	ささみと白菜の中華炒め うまい菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)
	98 kcal/3.8 g/4.2 g 12.1 g/1.6 g	71 kcal/4.3 g/0.6 g 13.0 g/1.7 g	104 kcal/5.7 g/3.5 g 14.6 g/1.9 g	155 kcal/11.7 g/7.2 g 11.5 g/1.6 g	121 kcal/4.0 g/3.9 g 17.6 g/1.8 g	101 kcal/5.2 g/4.3 g 10.9 g/1.7 g
昼食	星コロッケとハンバーグトマト煮込み(七夕) 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(法菜・豆腐)	タラの西京焼き肉団子 さつま芋のレモンあんかけ カリフラワーサラダ みそ汁(なめこ・わかめ)	ホキ揚げのチリソース 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(菜の花・椎茸)	うどん\$ ハイカラわかめうどんの具 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ もやしと胡瓜の青じそドレ(後和え)	アジの漬け焼 筑前煮 ブロッコリーとウインナーのマヨ和え みそ汁(大根葉・高野豆腐)	ソーστοンカツ ひじきと大豆の煮物 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・わかめ)
	273 kcal/12.6 g/12.4 g 29.2 g/3.0 g	318 kcal/17.2 g/12.3 g 35.2 g/2.8 g	282 kcal/15.1 g/13.9 g 24.5 g/3.0 g	428 kcal/15.4 g/15.6 g 55.5 g/3.6 g	289 kcal/20.5 g/15.6 g 20.3 g/2.7 g	325 kcal/15.5 g/14.6 g 33.8 g/3.2 g
夕食	鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 みそ汁(さつま芋・大根葉)	鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます みそ汁(白菜・高野豆腐)	ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ さつま揚げの金平 白菜の和え物(後和え) みそ汁(からし菜・もやし)	赤魚の香味揚げ チンジャオロース風炒め 小松菜の辛し和え コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	チキン南蛮風 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	鯖生姜煮と絹揚げ煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物(後和え) みそ汁(豆腐・椎茸)
	314 kcal/21.8 g/13.4 g 25.0 g/2.6 g	324 kcal/16.7 g/20.6 g 16.5 g/3.0 g	300 kcal/15.0 g/17.7 g 20.1 g/2.9 g	315 kcal/18.6 g/18.8 g 18.2 g/3.0 g	306 kcal/13.6 g/19.5 g 18.9 g/2.9 g	220 kcal/16.5 g/8.3 g 20.0 g/2.7 g

月間献立一覧表

令和07年7月1日～令和07年7月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
朝食	肉豆腐 オクラのお浸し みそ汁(キャベツ・人参短冊)	スクランブルエッグ 春菊の和え物 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物(後和え) みそ汁(白菜・竹輪)	ふろふき大根 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(カリフラワー・人参)	白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(うまい菜・豆腐)	じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉葱・菜の花)	揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)
	97 kcal/7.0 g/2.9 g 11.3 g/1.7 g	131 kcal/8.3 g/7.1 g 8.4 g/1.6 g	108 kcal/5.9 g/2.2 g 13.2 g/2.0 g	90 kcal/4.2 g/2.1 g 13.6 g/1.7 g	99 kcal/6.0 g/4.0 g 10.3 g/1.7 g	92 kcal/3.7 g/3.4 g 12.3 g/1.6 g	135 kcal/5.1 g/7.4 g 13.9 g/1.9 g
	さけの唐揚げおろしあんかけ マカロニナポリタン サツマイモサラダ みそ汁(里芋・さつま揚げ)	ねばトロスタミナ丼の具(月) カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	カレーの磯辺天 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え みそ汁(なめこ・大根)	チキンカレー 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え コンソメスープ(プロ・ソーセージ)	ニラまんじゅうの甘酢あん 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)	さば焼きとカレーボール 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐)
386 kcal/17.6 g/18.4 g 29.9 g/2.6 g	248 kcal/14.8 g/9.9 g 26.0 g/2.9 g	264 kcal/17.9 g/14.4 g 16.5 g/2.5 g	288 kcal/14.8 g/12.9 g 27.9 g/3.1 g	245 kcal/15.6 g/9.6 g 24.4 g/2.9 g	293 kcal/11.5 g/14.8 g 28.5 g/2.9 g	256 kcal/18.3 g/11.0 g 22.4 g/2.8 g	
夕食	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ みそ汁(なめこ・ほうれん草)	照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 大豆と枝豆のサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)	ホキのレモンペッパー焼き 豆腐の卵とじ ポテトサラダ 中華スープ(ほうれん草・えのき)	酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根とカニカマの青じそドレ(後和え) みそ汁(さつま芋・からし菜)	アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え みそ汁(里芋・人参)	チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)
	195 kcal/12.7 g/6.9 g 21.4 g/2.8 g	307 kcal/15.4 g/18.6 g 19.8 g/3.0 g	326 kcal/13.9 g/17.2 g 29.0 g/2.7 g	314 kcal/18.3 g/15.6 g 25.1 g/2.8 g	308 kcal/14.8 g/16.9 g 23.9 g/3.1 g	291 kcal/19.8 g/13.9 g 21.5 g/2.9 g	264 kcal/15.9 g/10.3 g 26.0 g/2.7 g
	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
朝食	ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・法菜)	鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁(里芋・いんげん)	南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)	肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参)
	124 kcal/4.6 g/5.5 g 14.4 g/2.0 g	106 kcal/5.0 g/4.8 g 12.1 g/1.7 g	150 kcal/10.5 g/7.6 g 9.4 g/1.7 g	125 kcal/6.0 g/4.5 g 16.0 g/1.7 g	94 kcal/6.4 g/0.7 g 16.0 g/1.7 g	92 kcal/6.1 g/2.4 g 12.7 g/1.5 g	121 kcal/7.3 g/4.8 g 11.9 g/1.8 g
	冷やしボン酢うどん(鮭マヨ) 鮭マヨボン酢うどんの具 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え)	タラのカレー唐揚げ 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) すまし汁(わかめ・玉子麩)	五目チランずしの具(カニカマ・錦糸卵) 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ みそ汁(菜の花・高野豆腐)	カレーコロッケ スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ホキ唐揚げのマリネ風 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ)	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)	さわらの西京焼き 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物(後和え) みそ汁(小松菜・高野豆腐)
531 kcal/19.4 g/27.8 g 50.1 g/5.1 g	278 kcal/16.6 g/8.7 g 30.7 g/2.8 g	243 kcal/12.6 g/13.5 g 19.5 g/3.0 g	345 kcal/13.7 g/20.0 g 30.1 g/2.9 g	294 kcal/13.6 g/16.0 g 25.9 g/3.0 g	287 kcal/13.6 g/15.0 g 25.4 g/3.0 g	270 kcal/16.5 g/15.5 g 15.4 g/2.8 g	
夕食	ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え みそ汁(小松菜・玉葱)	揚げ出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え みそ汁(さつま芋・大根葉)	かれい西京焼とお好み焼き 豚肉と菜の花のさっと煮 コールスローサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) みそ汁(わかめ・さつま芋)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)	ソーστοンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)
	257 kcal/18.7 g/12.5 g 16.6 g/2.8 g	327 kcal/15.4 g/18.3 g 24.7 g/2.9 g	299 kcal/11.4 g/16.0 g 28.7 g/2.9 g	194 kcal/19.0 g/4.6 g 19.4 g/2.8 g	315 kcal/12.0 g/17.8 g 26.7 g/3.0 g	291 kcal/15.9 g/14.8 g 27.2 g/2.5 g	267 kcal/12.8 g/13.5 g 24.4 g/2.7 g

月間献立一覧表

令和07年7月1日～令和07年7月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	7月 28日(月)	7月 29日(火)	7月 30日(水)	7月 31日(木)			
朝食	絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ)	切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(南瓜・えのき)	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋)			
	116 kcal/3.9 g/6.6 g 10.3 g/1.6 g	72 kcal/3.5 g/0.9 g 13.5 g/1.6 g	102 kcal/6.2 g/1.8 g 16.7 g/1.8 g	131 kcal/6.4 g/5.6 g 15.1 g/2.1 g			
昼食	タンドリーチキン 肉シューマイ 菜の花の和え物(後和え) すまし汁(法菜・卵)	ポーククリームシチュー ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ(ハムなし)	チキン南蛮風 枝豆の卵の花 小松菜中華ドレあえ(後和え) みそ汁(白菜・玉子麩)	五目チランずしの具(金時豆) 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸)			
	251 kcal/17.5 g/5.9 g 31.8 g/2.9 g	326 kcal/12.7 g/15.0 g 35.9 g/2.5 g	327 kcal/15.1 g/21.0 g 20.5 g/2.9 g	262 kcal/10.6 g/10.5 g 33.4 g/2.9 g			
夕食	さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩からし菜)	野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし)	タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のとろろ みそ汁(なめこ・豆腐)	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)			
	275 kcal/15.6 g/13.3 g 23.4 g/2.6 g	298 kcal/14.1 g/15.4 g 25.6 g/2.5 g	243 kcal/18.0 g/5.6 g 31.0 g/3.2 g	276 kcal/11.5 g/15.3 g 23.7 g/2.7 g			
朝食							
昼食							
夕食							