

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】宅配弁当(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)
昼食		絹揚げとえび焼売の鶏そぼろかけ ミニオムレツ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ キャベツとツナ和え 夏みかん缶 のり佃煮	かれい西京焼とフライドポテト ビーフンソテー 青梗菜と大豆の煮浸し 肉団子の中華あん いんげんの胡麻和え パイン缶 青きゅうり漬け	豆腐ハンバーグと鶏ソテーのデミソース 菜の花のバスタ 切干大根の煮物 ツナとカリフラワーの炒め物 おくらとカニカマの和え物 ぶどう缶 つぼ漬け	赤魚のつけ焼きとキャベツソテー かき揚げ 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) ほうれん草とささみのお浸し 白桃缶 干切り大根漬け	鶏のマスタードソース 揚げシューマイ(個) かにカマ入り炒り卵 ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの中華和え 洋梨缶 福神漬	さばの南蛮漬け ほうれん草平焼き うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ 白菜のおかか和え(後和え) みかん缶 さくら大根
		286 kcal/15.5 g/11.7 g 29.4 g/2.3 g	304 kcal/17.6 g/12.2 g 60.5 g/2.3 g	299 kcal/14.6 g/12.7 g 32.1 g/2.1 g	286 kcal/16.5 g/14.4 g 23.4 g/1.7 g	296 kcal/18.9 g/14.1 g 24.2 g/2.1 g	307 kcal/15.8 g/16.4 g 26.5 g/2.0 g
夕食		タラのカレー唐揚げと白はんぺん もやしとウインナの炒め物 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 南瓜の煮物 金時豆 福神漬	水餃子の豆腐卵とじ 厚揚げの甘辛煮 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え とろろ芋 昆布豆 さくら大根	ホキ唐揚げのマリネ風 じゃが芋コンソメ煮 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 小松菜ともやしの和え物(後和え) 人参金平 たいみそ	醤油トンカツ もやし炒め 牛じゃが 小松菜中華ドレあえ(後和え) 竹の子のおかか煮 紅白なます 赤きゅうり漬け	さわらの西京焼きと花しんじょ アスパラベーコンソテー 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ 玉ねぎとツナの和え物 キャラブキ 青きゅうり漬け	お魚団子と鶏肉の炊き合わせ 南瓜煮 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ 肉豆腐 コーンの甘辛ソテー つぼ漬け
		305 kcal/16.3 g/12.4 g 32.2 g/2.4 g	324 kcal/14.0 g/16.9 g 29.8 g/2.2 g	313 kcal/15.2 g/17.4 g 25.5 g/2.7 g	301 kcal/13.4 g/14.6 g 29.2 g/2.4 g	282 kcal/16.6 g/15.0 g 49.6 g/2.5 g	270 kcal/14.5 g/13.9 g 22.1 g/2.2 g
昼食	7月 7日(月)	7月 8日(火)	7月 9日(水)	7月 10日(木)	7月 11日(金)	7月 12日(土)	7月 13日(日)
	星コロッケとハンバーグトマト煮込み(七夕) インゲンソテー 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え もやしとザーサイの中華和え 昆布豆 たいみそ	タラの西京焼き ミニコロッケとベーコンビーマンのバスタ カリフラワーサラダ ふろふき大根 さつま芋のレモンあんかけ 黄桃缶 赤きゅうり漬け	鶏ムネ肉の青じそ煮の炊き合わせ カレーボールとオクラ 揚げ茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 金時豆 ぶどう缶 つぼ漬け	ホキ揚げのチリソース ジャーマンポテト 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し 法菜としめじの白和え りんご缶 のり佃煮	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツソテー 鯖のつけ焼き チンジャオロース風炒め もやしと胡瓜の青じそドレ(後和え) 夏みかん缶 青きゅうり漬け	アジの漬け焼 キャベツソテーと平焼きとオクラ天 ツナじゃが煮 ブロッコリーとウインナのマヨ和え 筑前煮 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ソーストンカツ ビーフンソテー 鶏肉のクリーム煮 うまい菜のお浸し 大根ときゅうりの甘酢漬け パイン缶 干切り大根漬け
	297 kcal/12.2 g/13.5 g 30.0 g/2.5 g	316 kcal/14.0 g/12.7 g 36.4 g/2.1 g	320 kcal/15.7 g/10.4 g 43.1 g/2.1 g	288 kcal/14.4 g/14.2 g 25.9 g/2.4 g	305 kcal/17.7 g/16.3 g 50.7 g/2.2 g	283 kcal/17.3 g/13.2 g 26.5 g/2.0 g	319 kcal/13.9 g/15.0 g 30.8 g/2.3 g
夕食		鰯の揚げ煮 海老シューマイ キャベツと卵の炒め物 ほうれん草おかか和え 紅白なます いんげんの胡麻和え たいみそ	かれいのつけ焼きとさつま芋かき揚げ お好み焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ 絹揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え さくら大根	ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 人参の炒め物 さつま揚げの金平 白菜の磯和え(後和え) 刻み昆布の煮物 みかん缶 干切り大根漬け	赤魚の香味揚げ アスパラソテーと煮玉子 ソース焼きそば 菜の花のナムル うぐいす豆 小松菜の辛し和え つぼ漬け	チキン南蛮風 大豆とかまぼこの炒り煮 切干大根の煮物 オクラの梅和え 春雨の中華和え インゲンソテー さくら大根	鯖生姜煮と小松菜さつと煮 南瓜煮 海老団子の煮物 ささみと白菜の中華炒め 菜の花の和え物(後和え) 竹の子のおかか煮 のり佃煮
	292 kcal/18.5 g/12.8 g 21.5 g/2.0 g	314 kcal/16.3 g/19.3 g 14.9 g/2.4 g	266 kcal/15.0 g/11.0 g 27.7 g/1.9 g	305 kcal/14.3 g/18.1 g 21.5 g/2.3 g	355 kcal/17.0 g/15.7 g 36.7 g/2.2 g	322 kcal/15.6 g/19.8 g 20.1 g/2.4 g	266 kcal/18.4 g/12.9 g 18.2 g/2.5 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】宅配弁当(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)
昼食	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 マカロニポリタン サツマイモサラダ オクラのお浸し みかん缶 福神漬	絹揚げと大根煮の鶏そぼろかけ さつま芋天 カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ スクランブルエッグ ぶどう缶 さくら大根	カレイの磯辺天 花形しんじょと金時豆 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え ソーセージ入り野菜洋風煮 りんご缶 たいみそ	エビフライとオムレツ キャベツ炒め 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 玉ねぎとツナのおかか和え みかん缶 赤きゅうり漬け	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 コーンのかき揚げ ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え 白菜と豚肉の中華炒め フルーツカクテル のり佃煮	ニラまんじゅうの甘酢あん さつま揚げの野菜炒め 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 絹揚げの煮物 白桃缶 青きゅうり漬け	さば焼きとカレーボール ベーコンとピーマンの和風パスタ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 刻み昆布の煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け
	321 kcal/15.6 g/15.6 g 22.2 g/1.8 g	309 kcal/15.4 g/13.6 g 31.0 g/2.0 g	316 kcal/17.2 g/11.8 g 30.7 g/1.6 g	291 kcal/13.9 g/14.6 g 25.5 g/1.9 g	293 kcal/15.5 g/13.4 g 27.6 g/2.1 g	324 kcal/13.1 g/17.4 g 57.8 g/2.3 g	289 kcal/16.7 g/14.3 g 24.9 g/2.0 g
	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツメンチカツ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ 肉豆腐 人参の金平 赤きゅうり漬け	タラの青じそ焼き ボイルキャベツゆかり風味 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ 春菊の和え物 紅白なます 青きゅうり漬け	照焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーとウインナの炒め物 大豆と枝豆のサラダ ツナじゃが煮 切干し大根とささみの和え物(後和え) 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	ホキのレモンペッパー焼き 菜の花和風パスタ ポテトサラダ 豆腐の卵とじ ふろふき大根 ひじきの炒り煮 つぼ漬け	酢鶏 エビ団子とマカロニソテー 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) いんげんの胡麻和え 昆布豆 千切り大根漬け	アジの揚げ煮 南瓜煮 うまい菜とコーンの辛子和え かにカマ入り炒り卵 もやしとザーサイの中華和え うぐいす豆 福神漬	チキンステーキトマト煮込み オムレツ ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ ツナとキャベツの和え物 もやしの中華和え さくら大根
夕食	284 kcal/14.9 g/11.8 g 30.2 g/2.7 g	271 kcal/14.6 g/15.9 g 47.1 g/2.4 g	301 kcal/12.9 g/16.7 g 25.3 g/2.0 g	279 kcal/15.4 g/13.5 g 23.5 g/2.2 g	311 kcal/14.2 g/16.7 g 21.4 g/2.6 g	285 kcal/17.4 g/11.8 g 27.5 g/2.5 g	296 kcal/16.4 g/12.1 g 29.8 g/2.2 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)
	鶏の揚煮 じゃが芋と人参煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) なめたけおろし 洋梨缶 つぼ漬け	タラのカレー唐揚げ 揚げ餃子とブロッコリーのマカロニソテー 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) 大根ときゅうりの甘酢漬け 黄桃缶 千切り大根漬け	鶏と卵の親子煮 さつま芋のかき揚げ 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ 春雨の中華和え 昆布豆 赤きゅうり漬け	カレーコロッケと肉団子 もやしとちくわのソテー スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 大豆と人参のサラダ 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	ホキ唐揚げのマリネ風 木の葉しんじょと南瓜煮 ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しば漬け	チーズハンバーグのデミソース アスパラソテーとえび団子 おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え いんげんの生姜和え 黄桃缶 のり佃煮	さわらの西京焼き 野菜炒めといんげんのかき揚げ 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物(後和え) 肉豆腐 りんご缶 青きゅうり漬け
夕食	321 kcal/14.3 g/19.1 g 22.1 g/2.4 g	293 kcal/15.5 g/10.4 g 31.0 g/2.1 g	316 kcal/13.7 g/18.1 g 24.9 g/1.8 g	321 kcal/13.9 g/17.8 g 27.5 g/2.0 g	353 kcal/14.8 g/20.7 g 28.8 g/2.2 g	315 kcal/13.8 g/16.4 g 28.7 g/2.6 g	299 kcal/16.1 g/16.8 g 50.0 g/2.1 g
	ぶりの煮つけ 大根の煮つけ ふんわり豆腐のあんかけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え マカロニサラダ 青きゅうり漬け	すきやき風煮 焼き豆腐とお魚団子 白菜とカニカマのゆかり和え ミニオムレツ じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け	揚げし豆腐の白菜あん 鯖のつけ焼き 筑前煮 うまい菜としめじの白和え エビ焼売 フルーツカクテル のり佃煮	かれい西京焼と玉ねぎのかき揚げ お好み焼き Bツナと大根の煮物 コールスローサラダ 豚肉と菜の花のさっと煮 うぐいす豆 つぼ漬け	かに玉の中華あん 蒸し餃子 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) 春菊とささみの和え物 小粒昆布豆 さくら大根	赤魚のつけ焼きと平焼き ブロッコリーのごま炒めとさつま芋天 ハムのナポリタン 南瓜サラダ 大豆と昆布の煮物 もやしの中華和え 福神漬	ソーストンカツ キャベツソテーと卵焼き 若竹煮 カリフラワーサラダ 大根と竹輪の和風和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ
	292 kcal/17.2 g/17.8 g 44.2 g/2.2 g	316 kcal/14.2 g/19.0 g 21.3 g/2.3 g	279 kcal/15.8 g/14.4 g 21.3 g/2.2 g	283 kcal/18.4 g/10.2 g 29.9 g/2.3 g	261 kcal/13.3 g/14.4 g 19.5 g/2.2 g	327 kcal/17.5 g/15.5 g 33.0 g/2.0 g	314 kcal/14.1 g/15.6 g 24.8 g/2.5 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】宅配弁当(常)

	7月 28日(月)	7月 29日(火)	7月 30日(水)	7月 31日(木)			
昼食	タンドリーチキン 塩焼きそばと肉シューマイ 絹揚げの甘辛煮 菜の花の和え物(後和え) うぐいす豆 みかん缶 つぼ漬け	鮭のつけ焼きと平焼き キャベツのさっと煮 サツマイモサラダ(ハムなし) 切干大根の煮物 ブロッコリーの炒め物 パイン缶 赤きゅうり漬け	揚げ鶏の甘酢からめ 大根と人参のコンソメ煮 枝豆の卵の花 小松菜中華ドレあえ(後和え) 豚じゃが ぶどう缶 福神漬	かれいのつけ焼き 揚げ餃子 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ もやしのごま和え 白桃缶 さくら大根			
	311 kcal/15.9 g/7.0 g 45.5 g/2.4 g	282 kcal/16.9 g/12.6 g 28.4 g/1.8 g	309 kcal/14.4 g/17.0 g 25.6 g/2.4 g	271 kcal/16.6 g/12.4 g 23.3 g/2.0 g			
夕食	さばの南蛮漬け もやしのカレーソテー ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 ハムマリネ いんげん胡麻和え 千切り大根漬け	肉巻きと野菜の炊き合わせ 鶏のトマト煮 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 オクラの梅和え 金時豆 しば漬け	タラの西京焼き 玉ねぎのかき揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 法菜と錦糸玉子のお浸し 葉大根のとろろ 人参の金平 青きゅうり漬け	エビ天と鶏天のおろしかけ ミニオムレツ 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ 麻婆豆腐 コーン甘辛ソテー のり佃煮			
	285 kcal/15.6 g/15.3 g 21.8 g/2.2 g	315 kcal/15.6 g/13.4 g 33.2 g/2.1 g	291 kcal/18.3 g/9.9 g 62.7 g/2.5 g	294 kcal/14.9 g/15.2 g 24.4 g/1.8 g			