

2025年 7月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	火	ナポリタン	ソフール	アスパラ和え	スープ	529	20.5	7.0	3.8
2	水	ご飯	カジキ唐揚げ	マカロニサラダ	みそ汁	784	27.5	22.9	3.2
3	木	ご飯	チキンステーキ	青菜和え	みそ汁	601	26.1	7.7	4.2
4	金	ビビンバ丼	さつま揚げの煮物	春雨和え	スープ	685	23.9	15.1	3.2
5	土								
6	日								
7	月	ご飯	ポークステーキ	ツナサラダ	スープ	793	26.9	23.9	2.8
8	火	ご飯	肉野菜炒め	根菜煮	みそ汁	652	21.2	11.0	3.6
9	水	チキンピラフ	肉ニラ炒め	サラダ	スープ	677	29.1	15.3	2.7
10	木	冷やし中華	じゃがタラコ和え	ナゲット	バナナ	816	27.2	26.7	6.3
11	金	カレーライス	マリネ	ジョア	玉子スープ	690	19.1	10.3	2.2
12	土								
13	日								
14	月	ご飯	イカフライ	トマトサラダ	みそ汁	669	19.3	15.8	3.5
15	火	炊き込みご飯	魚味噌焼き	チャーシュー和え	みそ汁	661	33.2	11.5	4.2
16	水	ご飯	鶏肉焼き	ピーマン炒め	みそ汁	608	23.0	7.8	3.7
17	木	たらこスパゲッティ		肉団子煮	スープ	678	30.4	18.8	3.5
18	金	ご飯	豚カツ	肉じゃが	みそ汁	889	29.5	29.6	3.4
19	土								
20	日								
21	月								
22	火	ご飯	ハムカツ	レンコン炒め	みそ汁	879	24.6	30.0	4.6
23	水	ご飯	ホイコーロー	スパサラダ	みそ汁	831	27.0	25.9	3.2
24	木	ミートソース	ミニ唐揚げ	サラダ	スープ	757	34.8	27.7	2.4
25	金	ご飯	ハンバーグ	ミニナポリ	スープ	796	27.1	22.1	1.9
26	土	ご飯	麻婆豆腐	きんぴら	みそ汁	820	35.7	24.0	5.1
27	日	納涼祭							
28	月								
29	火	ご飯	はんぺんフライ	豚キムチ炒め	みそ汁	750	26.7	19.5	4.2
30	水	サラダうどん	豚肉炒め	かぼちゃ煮	スープ	797	30.6	33.5	6.1
31	木	ご飯	パラ大根煮	青菜和え	みそ汁	933	30.0	37.9	4.9
平均						741	27.0	20.2	3.8



【ひとこと】
「トマトが赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど栄養豊富なトマトを、食べましょう。

令和7年 7月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	火					ご飯	豆腐ハンバーグ	サツマイモ煮	汁物
2	水					ご飯	車麩煮物	白和え	汁物
3	木					炊込みご飯	夏野菜の揚げびたし	トマトのマリネ	汁物
4	金					七夕献立 ☆			
5	土	冷やし中華		玉子豆腐/ゼリー	浅漬け	ご飯	にしんの蒲焼き・味付け花入参(付合わせ)・豆乳がんもの含め煮・ほう		汁物
6	日	ご飯	生姜焼き	ひじき煮/プリン	汁物	ご飯	牛肉と豆腐の卵とじ・かぼちゃの含め煮・スパゲティサラダ		汁物
7	月					ご飯	魚野菜あんかけ	さつまいもサラダ	汁物
8	火					ナポリタン		コーンサラダ	汁物
9	水					ご飯	かに玉	春雨サラダ	汁物
10	木					ご飯	揚げだし豆腐	切干大根	豚汁
11	金					ぶっかけうどん		茄子の煮浸し	浅漬け
12	土	とうもろこしご飯	冷しゃぶ	ポテトサラダ	汁物	ご飯	海老カツ・かぼちゃのマッシュ・しっとり炒り豆腐・ほうれん草の		汁物
13	日	夏野菜カレー・福神漬け		ツナサラダ/杏仁豆腐	汁物	ご飯	天然ぶりの照り焼き・味付け人参・レバーの生姜煮・おくらと長		汁物
14	月					ご飯	ムニエル	ポテトサラダ	汁物
15	火					焼きそば		冷奴	汁物
16	水					ご飯	酢鶏	オクラおかか和え	汁物
17	木					ご飯	茄子と豚肉の中華炒め	きゅうりとワカメぬた	汁物
18	金					ご飯	チーズはんぺんフライ	トマトサラダ	汁物
19	土	ご飯	肉野菜炒め	マカロニサラダ	汁物	穴子丼・豆腐けんちん煮・ほうれん草のお浸し			
20	日	親子丼		トマトマリネ/プリン	汁物	冷やし中華(カニカマ)・しゅうまい			
21	月	ハヤシライス		コールスロー/ゼリー	汁物	海老入りかき揚げ天丼・厚焼き玉子・柚子白菜			
22	火					ご飯	煮魚	人参しりしり	汁物
23	水					ご飯	玉子入り豚キムチ	中華サラダ	汁物
24	木					ご飯	麻婆茄子	ナムル	汁物
25	金					ご飯	筑前煮	青のりじゃが	汁物
26	土	三食丼(そぼろ・玉子・青菜)		スパサラ/杏仁豆腐	汁物	ご飯	さばのみぞれ煮・かぼちゃの含め煮・キャベツと青さのナムル		汁物
27	日	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	汁物	ご飯	ラフテー・ゴーヤチャンプルー・パインアップル		汁物
28	月					とうもろこしご飯	肉じゃが	茄子の辛子和え	汁物
29	火					ご飯	肉団子煮	キャベツの塩昆布	汁物
30	水					ちらし寿司	季節の天ぷら	浅漬け	花麩のお吸い物
31	木					ご飯	鶏つくね	きゅうりわかめの酢の物	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
夏は暑い季節です。大切なのは水分摂取と栄養補給です。旬の野菜には汗と一緒に流れてしまう水分やミネラルを補給し夏バテを防止する効果や体温を下げてくれる効能もあります。おいしく料理された食事を食べて、夏を乗り切りましょう。