

2026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	水	玉子丼	ナゲット	サラダ	みそ汁	774	23.0	24.3	4.3	
2	木	ご飯	カジキ唐揚げ	スパサラダ	みそ汁	767	26.7	19.9	2.7	
3	金	焼きそば	ごま和え	ヨーグルト(ソファール)	スープ	496	21.9	9.2	3.3	
4	土									
5	日									
6	月	ご飯	ポークステーキ	ブロッコリーサラダ	みそ汁	686	28.0	15.9	2.7	
7	火	ご飯	ミックスフライ	ミニサラダ	みそ汁	839	27.7	30.6	2.6	
8	水	山菜そば	ミニ春巻き	カットポテト	バナナ	679	15.7	27.3	2.1	
9	木	ご飯	麻婆豆腐	きんぴら	みそ汁	757	31.3	19.2	3.4	
10	金	ご飯	焼き魚	切り干し煮	みそ汁	673	27.8	14.7	3.9	
11	土									
12	日									
13	月	ご飯	生姜焼き	ひじき煮	みそ汁	721	25.6	18.6	3.7	
14	火	肉サラダうどん	竹筴と青菜和え	ジョア	玉子スープ	648	25.0	29.6	3.1	
15	水	ご飯	なす味噌炒め	餃子	みそ汁	697	20.2	17.1	3.7	
16	木	中華丼	サラダ	ナゲット	スープ	733	24.2	20.6	3.3	
17	金	たらこスパゲッティ		ツナサラダ	スープ	589	20.9	13.0	1.9	
18	土									
19	日									
20	月									
21	火	ご飯	シュウマイ	春雨和え	スープ	624	16.0	9.5	2.3	
22	水	ご飯	炒り玉あんかけ	豚小間炒め	みそ汁	751	32.5	22.4	3.1	
23	木	ご飯	ホイコーロー	昆布煮	みそ汁	771	25.7	18.2	3.7	
24	金	ミートソース	ツナサラダ	ミルミル	スープ	676	27.6	20.4	2.0	
25	土	ご飯	唐揚げ	ポテトサラダ	みそ汁	969	29.7	38.2	2.7	
26	日	納涼祭								
27	月									
28	火	ご飯	チキンカツ	海草サラダ	みそ汁	703	26.0	17.9	3.7	
29	水	カレーライス		トマトサラダ	スープ	605	15.6	11.1	2.6	
30	木	パン	肉ニラ炒め	マカロニサラダ	シチュー	777	31.0	32.7	2.5	
31	金	ご飯	ひれかつ	じゃが煮	みそ汁	789	31.0	18.4	3.2	
					平均	605	31.0	17.3	2.6	
					基準値	841	26.7	18.2	2.4	

【今月の誕生日】おめでとうございます！

- 17日 AMさん
- 23日 H.Oさん
- 25日 S.Mさん



【ひとこと】

厳しい暑さの続く毎日です
水分をとり熱中症にならないよう
気をつけましょう

令和8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	水					ご飯	マーボー豆腐	キャベツのツナ和え	汁物	
2	木					ご飯	かに玉あんかけ	さつまいも煮	汁物	
3	金							七夕南天立	汁物	
4	土	ご飯	ハンバーグ	かぼちゃサラダ・プリン	汁物	ご飯	厚揚げの野菜あんかけ	かぼちゃの和え煮 魚の漬物	汁物	
5	日	ご飯	回鍋肉	マカロニサラダ・ゼリー	汁物	ご飯	いわしの梅煮・人参とわかめの土佐煮	ズッキーナの和え	汁物	
6	月					ご飯	肉じゃが	白和え	汁物	
7	火					ご飯	魚のムニエル	さつまいもサラダ	汁物	
8	水					ご飯	マーボー茄子	ひじきの煮物	汁物	
9	木					ご飯	豚大根	人参しりしり	汁物	
10	金					ご飯	車麩の煮物	炒り豆腐	汁物	
11	土	ご飯	生姜焼き	ポテトサラダ 杏仁豆腐	汁物	ご飯	おろし蕎麦・豆腐けんちん煮	かに玉あんかけ	汁物	
12	日	カレーライス・ゆで卵		コールスローゼリー	汁物	ご飯	鶏むねの照り焼き・カリフラワーの豆乳クリーム和え・わかめ玉ねぎの甘		汁物	
13	月					ご飯	チーズはんぺんフライ	かぼちゃの含め煮	汁物	
14	火					ご飯	筑前煮	春雨サラダ	汁物	
15	水					ご飯	鶏団子のトマト煮	白和え	汁物	
16	木					ご飯	厚揚げの酢豚	わかめときゅうりぬた	汁物	
17	金					ご飯	チキンステーキ	ハムときゅうりのナムル	汁物	
18	土	ご飯	肉野菜炒め	さつまいも煮 杏仁豆腐	汁物	ご飯	冷やし中華・ナゲット		汁物	
19	日	三食丼 (そば・玉子・青菜)		ジャーマンポテト・ゼリー	汁物	ご飯	にしんの柚子すだちおろし煮・人参しりしり・ひじきのサラダ		汁物	
20	月	ご飯	麻婆豆腐	中華サラダ・プリン	汁物	ご飯	赤魚の煮付け・卵の花	大根なます	汁物	
21	火					ご飯	里芋と鶏肉の煮物	トマトのマリネ	汁物	
22	水						ナポリタン	ツナサラダ フルーツ	汁物	
23	木					ご飯	魚の甘酢あんかけ	卵の花	汁物	
24	金					ご飯	信田巻き	冷奴	汁物	
25	土	パン	クリームシチュー	スパサラダ 玉子豆腐	コーヒーゼリー	ご飯	穴子丼・豆腐けんちん煮	ほうれん草のお浸し	お吸い物	
26	日	親子丼				汁物	納涼祭メニュー			
27	月	ハヤシライス				汁物	ご飯	めめけのクリーム煮・フライドポテト(カレー)・チーズと	汁物	
28	火					ご飯	豚肉とピーマンのオイスター炒め	玉子豆腐	汁物	
29	水					ご飯	がんと煮	里芋のそば煮	汁物	
30	木					ちらし寿司	季節の天ぷら	浅漬け	花麩のお吸い物	
31	金					ご飯	麻婆春雨	ふろふき大根	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。
- 7月30日 H.N様
お誕生日おめでとうございます。

【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果もあります。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。