

| | | 7月 献立表 | | | | | さくらほうむ | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 朝 | | | 令和07年07月01日(火) | 令和07年07月02日(水) | 令和07年07月03日(木) | 令和07年07月04日(金) | 令和07年07月05日(土) | | | | |
| 昼 | |  | 御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳 | 御飯 肉団子(ゆずおろし) 小松菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(里芋・豆苗) 牛乳 | 御飯 はんぺんチーズのせ焼き 大根の磯和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・うまい菜) 牛乳 | 御飯 オムレツ 畑菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(椎茸・油揚げ) 牛乳 | 御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーサラダ 香の物(しば漬け) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳 | | | | |
| 夕 | | | <長寿御膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ なすと三つ葉の和え物 ピーチババロア お吸物(小花麩・葱) | 御飯 シーフードカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト | 御飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 フルーツ缶(白桃) | 御飯 さばの味噌煮 大豆とひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) | 十五穀ご飯 ぶりの照り焼き 冬瓜の煮物 フルーツ缶(パイン) | | | | |
| 昼間食 | 夕 | | おやつ(練り切り) 麦ご飯 あじの南蛮漬け 切干大根の炒め煮 みそ汁(オクラ・えのき) | おやつ(ドームケーキ) 御飯 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 中華スープ(春雨・ねぎ) | おやつ(カステラ) 御飯 めばるの梅肉焼き 二色和え お吸物(白菜・わかめ) | おやつ(おかき) 御飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁(小花麩・しろな) | おやつ(ライチゼリー) 御飯 ポークチャップ フレンチサラダ コンソメースープ(青菜・えのき) | | | | |
| | | | エネルギー 1528kcal | エネルギー 1535kcal | エネルギー 1438kcal | エネルギー 1419kcal | エネルギー 1409kcal | | | | |
| | | | 蛋白質 54.1g | 蛋白質 52g | 蛋白質 50.1g | 蛋白質 50.7g | 蛋白質 55g | | | | |
| | | | 脂質 34.4g | 脂質 37.4g | 脂質 29.8g | 脂質 37.3g | 脂質 34g | | | | |
| | | | 炭水化物 257.6g | 炭水化物 254.7g | 炭水化物 248.3g | 炭水化物 228.2g | 炭水化物 229.4g | | | | |
| | | | 食塩相当 8.1g | 食塩相当 7.4g | 食塩相当 4.4g | 食塩相当 6.3g | 食塩相当 5.9g | | | | |
| | | | カロリ 681mg | カロリ 976mg | カロリ 650mg | カロリ 681mg | カロリ 582mg | | | | |
| | | | 鉄 9.7mg | 鉄 10.2mg | 鉄 8.5mg | 鉄 9.9mg | 鉄 10.1mg | | | | |
| 朝 | | 令和07年07月06日(日) | 令和07年07月07日(月) | 令和07年07月08日(火) | 令和07年07月09日(水) | 令和07年07月10日(木) | 令和07年07月11日(金) | 令和07年07月12日(土) | | | |
| 朝 | | 中華粥 黒酢の肉団子 中華スープ(椎茸・小松菜) 牛乳 | 御飯 茄子のそぼろ煮 納豆 うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) ヨーグルト | 御飯 野菜つみれの煮物 青菜の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(えのき・さつまいも) 牛乳 | 御飯 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳 | 御飯 和風オムレツ インゲンの白和え のり佃煮 みそ汁(わかめ・油揚げ) 牛乳 | 御飯 ちくわの甘辛煮 大根とさつま揚げの炒め煮 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(うずまき麩・畑菜) 牛乳 | 御飯 ミートボール ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ みそ汁(玉葱・絹さや) 牛乳 | | | |
| 昼 | | <みんなの日曜日> 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(しめじ・玉葱) | <七夕ちらし御膳> 七夕ちらし 鶏肉の葛衣 そうめん汁 短冊サラダ | 食パン・あんぱん ボトフ グリーンサラダ フルーツ缶(みかん) | 御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 フルーツ缶(カクテル) | 御飯 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 フルーツ缶(パイン) | 御飯 煮込みハンバーグ なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) | 御飯 メヌケのバター醤油焼き もやしのカレーソテー フルーツ缶(白桃) | | | |
| 昼間食 | 夕 | おやつ(グレープゼリー) | おやつ(ロールケーキ) | おやつ(きみしぐれ) | おやつ(ゆずムース) | おやつ(梅ようかん) | おやつ(おかき) | おやつ(ドーナツ) | | | |
| 夕 | | 焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え 味噌汁(南瓜・かぶ葉) | 御飯 海老と厚揚げの旨煮 じゃが芋の含め煮 中華スープ(大根・葱) | 菜飯 ベーコンのキッシュ 春雨サラダ コンソメースープ(キャベツ・マッシュル) | 御飯 さばの塩レモン焼き 青菜の香味和え みそ汁(小花麩・三つ葉) | 御飯 焼き肉 白菜ときゅうりの和え物 お吸物(はんぺん・ねぎ) | 御飯 さわらの漬け焼き 小松菜の和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾) | 御飯 千草焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・しめじ) | | | |
| | | エネルギー 1539kcal | エネルギー 1423kcal | エネルギー 1599kcal | エネルギー 1442kcal | エネルギー 1509kcal | エネルギー 1424kcal | エネルギー 1403kcal | | | |
| | | 蛋白質 61.6g | 蛋白質 59.5g | 蛋白質 50.7g | 蛋白質 53.8g | 蛋白質 50.7g | 蛋白質 50.7g | 蛋白質 56g | | | |
| | | 脂質 45g | 脂質 29.2g | 脂質 52.4g | 脂質 41.1g | 脂質 38.6g | 脂質 35.4g | 脂質 35.4g | | | |
| | | 炭水化物 226.3g | 炭水化物 235.1g | 炭水化物 237.1g | 炭水化物 223.5g | 炭水化物 246.6g | 炭水化物 227.8g | 炭水化物 221.7g | | | |
| | | 食塩相当 8g | 食塩相当 7.9g | 食塩相当 7.8g | 食塩相当 5.4g | 食塩相当 6.7g | 食塩相当 7.2g | 食塩相当 5.6g | | | |
| | | カロリ 884mg | カロリ 513mg | カロリ 687mg | カロリ 898mg | カロリ 581mg | カロリ 631mg | カロリ 665mg | | | |
| | | 鉄 9.7mg | 鉄 6.3mg | 鉄 10.1mg | 鉄 5.4mg | 鉄 8.3mg | 鉄 8.9mg | 鉄 9.4mg | | | |
| 朝 | | 令和07年07月13日(日) | 令和07年07月14日(月) | 令和07年07月15日(火) | 令和07年07月16日(水) | 令和07年07月17日(木) | 令和07年07月18日(金) | 令和07年07月19日(土) | | | |
| 朝 | | 御飯 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物(しば漬け) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳 | 御飯 だし巻き卵 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト | 御飯 ワインソテー ミモザサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(うずまき麩・しめじ) 牛乳 | 御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳 | 御飯 がんもの煮物 青梗菜のお浸し 香の物(あかしそのみ漬け) みそ汁(玉葱・おつゆ麩) 牛乳 | 御飯 オムレツ カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ(しそ) みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳 | 御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(白菜・大根葉) 牛乳 | | | |
| 昼 | | 御飯 八宝菜 肉しゅうまい フルーツ缶(洋梨) | 十五穀ご飯 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(白桃) | 御飯 ミートローフ 小松菜の和え物 フルーツ缶(黄桃) | ゆかりご飯 たらの香り揚げ 冬瓜のかにあんかけ フルーツ缶(みかん) | 御飯 豚肉の葱塩炒め かぶのそぼろがけ フルーツ(バナナ) | 御飯 さばの生姜煮 青梗菜の和え物 フルーツ缶(マンゴー) | <土用の丑> うな玉丼 青梗菜のお浸し メロン お吸物(小花麩・葱) | | | |
| 昼間食 | 夕 | おやつ(杏仁豆腐) | おやつ(黒糖饅頭) | おやつ(和風パンケーキ抹茶) | おやつ(蒸しパン) | おやつ(ロールケーキモカ) | おやつ(おかき) | おやつ(炭酸饅頭) | | | |
| 夕 | | 御飯 たらのチーズ焼き なすのポン酢和え みそ汁(里芋・葱) | 御飯 鶏肉の塩麹焼き オクラのおかか和え 味噌汁(じゃがいも・人参) | 御飯 めばるの煮付け カリフラワーサラダ みそ汁(椎茸・畑菜) | 御飯 鶏肉のケチャップ焼き 畑菜のピーナッツ和え みそ汁(ナス・葱) | 御飯 ぶり大根 野菜サラダ お吸物(しろ菜・豆腐) | 御飯 鶏肉のマスター焼き ごぼうの旨煮 みそ汁(冬瓜・わかめ) | 御飯 豚肉のごま味噌炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁(畑菜・もやし) | | | |
| | | エネルギー 1415kcal | エネルギー 1409kcal | エネルギー 1421kcal | エネルギー 1474kcal | エネルギー 1521kcal | エネルギー 1401kcal | エネルギー 1513kcal | | | |
| | | 蛋白質 52.4g | 蛋白質 51.7g | 蛋白質 59.6g | 蛋白質 54.1g | 蛋白質 55.6g | 蛋白質 51.5g | 蛋白質 61.1g | | | |
| | | 脂質 37.9g | 脂質 34.6g | 脂質 34.6g | 脂質 40.4g | 脂質 49.2g | 脂質 41.6g | 脂質 39.7g | | | |
| | | 炭水化物 222g | 炭水化物 229.6g | 炭水化物 224.2g | 炭水化物 231.5g | 炭水化物 221.5g | 炭水化物 213.9g | 炭水化物 234.1g | | | |
| | | 食塩相当 5.8g | 食塩相当 6.5g | 食塩相当 5.6g | 食塩相当 6.8g | 食塩相当 6g | 食塩相当 6g | 食塩相当 6.7g | | | |
| | | カロリ 663mg | カロリ 397mg | カロリ 677mg | カロリ 477mg | カロリ 615mg | カロリ 642mg | カロリ 752mg | | | |
| | | 鉄 8.7mg | 鉄 5.8mg | 鉄 9.7mg | 鉄 5.3mg | 鉄 9mg | 鉄 9.3mg | 鉄 10.5mg | | | |

7月 献立表

さくらほうむ

| 令和07年07月20日(日) | | 令和07年07月21日(月) | | 令和07年07月22日(火) | | 令和07年07月23日(水) | | 令和07年07月24日(木) | | 令和07年07月25日(金) | |
|----------------|---|--|--|--|---|---|---|----------------|--|----------------|--|
| 朝 | 御飯 鰯の塩焼き 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(しろ菜・玉葱) 牛乳 | 御飯 さつま揚げとピーマンの炒 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(白菜・大根葉) ヨーグルト | 御飯 絹さやの卵とじ なすのポン酢和え のり佃煮 みそ汁(えのき・うまい菜) 牛乳 | 御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(小花麩・しろ菜) ジョア | 御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・みつば) 牛乳 | 御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め かつおおかか みそ汁(冬瓜・葱) 牛乳 | 御飯 ケイナ-と白菜のコンソ煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・チンゲン菜) 牛乳 | | | | |
| 昼 | 麦ご飯 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(洋梨) | 豚丼 もやしとハムの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(おつゆ麩・きぬさ) | 御飯 白身魚の梅肉焼き れんこんきんぴら フルーツ缶(カクテル) | 御飯 焼き魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 フルーツ缶(みかん) | 御飯 夏野菜キーマカレー もやしのサラダ フルーツ缶(パイン) | 味噌ラーメン 焼壳 青梗菜のナムル 杏仁豆腐 | 御飯 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 フルーツ缶(カクテル) | | | | |
| 昼間食 | おやつ(カフェオレゼリー) | おやつ(酒饅頭) | おやつ(レアチーズムース) | おやつ(クレープ) | おやつ(ロールケーキ) | おやつ(おかき) | おやつ(パインゼリー) | | | | |
| 夕 | 御飯 和風卵焼き ほうれん草の酢味噌和え お吸物(はんぺん・大根葉) | 御飯 あじの味噌漬け焼き 大根としめじの和え物 みそ汁(人参・畑菜) | 御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の和え物 お吸物(大根・わかめ) | 御飯 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・ねぎ) | 御飯 めばるのみりん焼き ほうれん草のポン酢和え みそ汁(大根・大根葉) | 御飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 お吸物(小花麩・畑菜) | 御飯 肉豆腐 きんぴらごぼう みそ汁(かぶ・かぶ葉) | | | | |
| | エネルギー 1418kcal | エネルギー 1409kcal | エネルギー 1407kcal | エネルギー 1475kcal | エネルギー 1443kcal | エネルギー 1442kcal | エネルギー 1545kcal | | | | |
| | 蛋白質 55g | 蛋白質 52.5g | 蛋白質 52.6g | 蛋白質 51.5g | 蛋白質 54.4g | 蛋白質 64.8g | 蛋白質 51.9g | | | | |
| | 脂質 36.3g | 脂質 30.6g | 脂質 37.6g | 脂質 40.6g | 脂質 33.1g | 脂質 40.3g | 脂質 50.5g | | | | |
| | 炭水化物 226g | 炭水化物 237.8g | 炭水化物 219.1g | 炭水化物 230.5g | 炭水化物 240.1g | 炭水化物 215.1g | 炭水化物 228.7g | | | | |
| | 食塩相当 5.8g | 食塩相当 7.1g | 食塩相当 6.7g | 食塩相当 6g | 食塩相当 6.2g | 食塩相当 8.3g | 食塩相当 6.9g | | | | |
| | 加シウム 652mg | 加シウム 416mg | 加シウム 613mg | 加シウム 456mg | 加シウム 729mg | 加シウム 697mg | 加シウム 623mg | | | | |
| | 鉄 9.2mg | 鉄 5.8mg | 鉄 8.1mg | 鉄 12.5mg | 鉄 12.2mg | 鉄 10.1mg | 鉄 9.3mg | | | | |
| 朝 | 御飯 ミートボール 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(いんげん・うずまき) 牛乳 | 御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 香の物(赤しその実) みそ汁(里芋・油揚げ) ヨーグルト | 御飯 鶏肉の煮物 畑菜の和え物 もろみみそ みそ汁(おつゆ麩・青梗菜) 牛乳 | 御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) ジョア | 御飯 ウインナーソテー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(かぼちゃ・大根葉) 牛乳 | | | | | | |
| 昼 | 御飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(白桃) | 御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(パイン) | 麦ご飯 たらのタルタル焼き いんげんの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) | 御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 フルーツ缶(みかん) | 御飯 ぶりのバター醤油焼き 鶏肉とかぶの煮物 メロンゼリー | | | | | | |
| 昼間食 | おやつ(いちごムース) | おやつ(蒸しパン) | おやつ(芋ようかん) | おやつ(和風パンケーキ) | おやつ(抹茶ムース) | | | | | | |
| 夕 | 御飯 かに玉 焼きビーフン 中華スープ(小松菜・しめじ) | 御飯 擬製豆腐 大根のポン酢和え みそ汁(絹さや・冬瓜) | 御飯 ハンバーグ ポテトサラダ コソリメスープ(マッシュルーム・うまい) | 御飯 鶏肉の柚子こしょうソース なすの含め煮 みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 畑菜とえのきの和え物 お吸物(小花麩・椎茸) | | | | | | |
| | エネルギー 1434kcal | エネルギー 1450kcal | エネルギー 1459kcal | エネルギー 1401kcal | エネルギー 1473kcal | | | | | | |
| | 蛋白質 53.4g | 蛋白質 51.6g | 蛋白質 51.5g | 蛋白質 51.9g | 蛋白質 55.8g | | | | | | |
| | 脂質 35.6g | 脂質 42.4g | 脂質 36.8g | 脂質 32g | 脂質 42.5g | | | | | | |
| | 炭水化物 231.8g | 炭水化物 219.8g | 炭水化物 237g | 炭水化物 233.1g | 炭水化物 226.5g | | | | | | |
| | 食塩相当 5.9g | 食塩相当 6.7g | 食塩相当 6.1g | 食塩相当 6.4g | 食塩相当 5.6g | | | | | | |
| | 加シウム 689mg | 加シウム 450mg | 加シウム 607mg | 加シウム 860mg | 加シウム 670mg | | | | | | |
| | 鉄 8.8mg | 鉄 6.8mg | 鉄 8.6mg | 鉄 6.4mg | 鉄 10mg | | | | | | |

