# 予 定 献 立 一 覧 表



令和 8年 7月 4日 ～ 令和 8年 7月10日 【 常食1800 】

| | 7月 4日(土) | 7月 5日(日) | 7月 6日(月) | 7月 7日(火) | 7月 8日(水) | | 7月 9日(木) | | 7月10日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯(180g)<br>味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜)<br>いわし味噌煮<br>白菜の炒り煮<br>味付けのり<br>牛乳200 | 御飯(180g)<br>味噌汁(ｵｸﾗ)<br>納豆<br>付 ねぎ<br>人参ｿﾃｰ<br>漬物 沢庵漬<br>牛乳200 | 御飯(180g)<br>味噌汁(大根･万葱)<br>豆乳ｶﾞﾝﾓの煮物<br>なめ茸和え<br>ふりかけ<br>牛乳200 | 御飯(180g)<br>味噌汁(玉葱･人参)<br>だし巻卵<br>ﾋﾟｰﾏﾝのお浸し<br>味付けのり<br>牛乳200 | 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜･ｶﾌﾞ)<br>肉団子<br>大根の和え物<br>ふりかけ<br>牛乳200 | | 御飯(180g)<br>味噌汁(ｵｸﾗ･長葱)<br>ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>白菜お浸し<br>さくら漬<br>牛乳200 | | 御飯(180g)<br>味噌汁(ｶﾌﾞ･玉麩)<br>魚のかつお煮(ｲﾜｼ)<br>玉葱のｿﾃｰ<br>五目煮豆<br>牛乳200 | |
| 昼 | 御飯(180g)<br>鶏肉の照焼<br>大根の酢の物<br>ﾌﾙｰﾂ･ｵﾚﾝｼﾞ | 御飯(180g)<br>魚のﾊﾟﾝ粉焼(ﾒﾙ)<br>ﾅﾑﾙｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾞﾅﾅ | 御飯(180g)<br>豚肉の味噌炒め<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ | 七夕ちらし<br>･<br>鶏肉と冬瓜の炒り煮<br>杏仁豆腐 | A<br>御飯(180g)<br>ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ<br>根菜のｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾞﾅﾅ | B<br>ﾁｬｰｼｭｰ丼<br>･<br>根菜のｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾞﾅﾅ | A<br>御飯(180g)<br>魚のｶﾚｰﾁｰｽﾞ焼(ﾎｷ)<br>ｲﾝｹﾞﾝのドレ和え<br>ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ | B<br>冷やしなめこそば<br>温泉卵<br>ｲﾝｹﾞﾝのドレ和え<br>ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ | A<br>御飯(180g)<br>鶏肉の粒ﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ<br>ほうれん草ｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ･ｵﾚﾝｼﾞ | B<br>ｻﾝﾄﾞﾊﾟﾝ(ﾀﾏｺﾞ･ﾂﾅｻﾗﾀﾞ)<br>･<br>ほうれん草ｻﾗﾀﾞ<br>野菜ｼﾞｭｰｽ |
| 夕 | 御飯(180g)<br>すまし汁(ﾊﾝﾍﾟﾝ･ねぎ)<br>えび玉あんかけ<br>ｲﾝｹﾞﾝの味噌炒め<br>茄子お浸し | 御飯(180g)<br>味噌汁(ｶﾌﾞ･ﾜｶﾒ)<br>麻婆豆腐<br>冬瓜の炒め煮<br>小松菜のお浸し | 御飯(180g)<br>味噌汁(ﾅﾒｺ･青菜)<br>魚のﾊｰﾌﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ焼(ﾀﾗ)<br>南瓜のいとこ煮<br>生野菜のｺｰﾙｽﾛｰ | 御飯(180g)<br>味噌汁(白玉麩･ﾅｽ)<br>魚の田楽(ｻﾊﾞ)<br>小松菜の炒め煮<br>ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ | A<br>御飯(180g)<br>味噌汁(万葱･豆腐)<br>魚のﾑﾆｴﾙ･ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ(ﾒﾙﾙｰｻ)<br>ﾏｶﾛﾆのｿﾃｰ<br>お浸し | B<br>御飯(180g)<br>味噌汁(万葱･豆腐)<br>冷やし豚しゃぶ<br>ﾏｶﾛﾆのｿﾃｰ<br>お浸し | A<br>御飯(180g)<br>味噌汁(ｻﾂﾏ芋･玉葱)<br>豚肉と牛蒡の炒め物<br>ひじきの煮物<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ | B<br>御飯(180g)<br>味噌汁(ｻﾂﾏ芋･玉葱)<br>ﾊﾔｼﾗｲｽ(別盛)<br>ひじきの煮物<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ | A<br>御飯(180g)<br>味噌汁(青菜･長葱)<br>魚の塩焼(ｻﾊﾞ)<br>切干大根の炒り煮<br>ｱｽﾊﾟﾗのｺﾞﾏﾄﾞﾚかけ | B<br>御飯(180g)<br>味噌汁(青菜･長葱)<br>豆腐のｽﾃｰｷ肉味噌ｱﾝ<br>切干大根の炒り煮<br>ｱｽﾊﾟﾗのｺﾞﾏﾄﾞﾚかけ |
| 1日合計 | kcal 1741.89 kcal<br>水分 1198.48 g<br>蛋白質 69.45 g<br>脂質 48.96 g<br>食塩相当 6.96 g | kcal 1743.74 kcal<br>水分 1201.33 g<br>蛋白質 70.08 g<br>脂質 48.06 g<br>食塩相当 6.8 g | kcal 1788.74 kcal<br>水分 1179.31 g<br>蛋白質 71.14 g<br>脂質 47.91 g<br>食塩相当 6.97 g | kcal 1773.49 kcal<br>水分 1152.02 g<br>蛋白質 71.19 g<br>脂質 48.52 g<br>食塩相当 7.03 g | kcal 1776.06 1828.61 kcal<br>水分 1146.59 1126.08 g<br>蛋白質 67.83 72.23 g<br>脂質 48.64 53.73 g<br>食塩相当 6.97 6.9 g | | kcal 1782.56 1761.57 kcal<br>水分 1141.48 1124.42 g<br>蛋白質 72.1 72.81 g<br>脂質 48.32 49.69 g<br>食塩相当 6.84 7.15 g | | kcal 1719.62 1761.11 kcal<br>水分 1073.23 1054.81 g<br>蛋白質 73.05 68.06 g<br>脂質 50.3 53.7 g<br>食塩相当 6.85 6.82 g | |
| 備考 | 都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。<br>特別ﾒﾆｭｰはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。<br>なお、食種によっては選択できない場合がございます。<br>安全のため、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂはお出していません。予めご了承ください。 | | | | | | | | | |