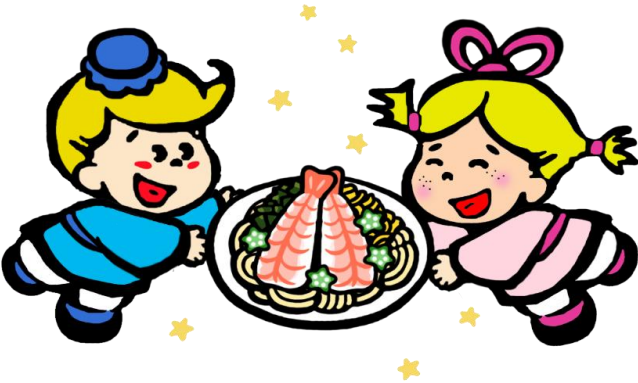


常食 献立だより 2025年7月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん ポロニアソーセージ ねぎ味噌 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしの白ごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 マヨサラダ 味噌汁(里芋・白菜)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん チキンピカタ 白菜となめこのお浸し 味噌汁(あさり・人参)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)
昼		たこ飯 サケの柚庵焼き キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのおから和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(玉ねぎ・人参) 大根のピクルス	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 アスパラの梅かつお和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 白味噌仕立て	ビビンバ かにシューマイ 味噌汁(里芋・もやし) マンゴー缶	ごはん 白身魚の生姜煮 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味
お		手作りはちみつレモンゼリー	手作り黒糖ソフトマフィン	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作りあんシュー(栗あん)
夕		ごはん 豚肉の香味炒め いわしつみれの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(おくら・巻麴)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け たけのこと豚肉の炒り煮 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ風味	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとちくわの塩麴ドレサラダ すまし汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) 洋なし缶	ごはん 白身魚の煮付け れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め ごぼうと鶏肉の炒り煮 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)
計		エネ:1524kcal 蛋白:62.8g 脂質:50.1g 食塩:7.23g	エネ:1536kcal 蛋白:57.0g 脂質:48.4g 食塩:6.77g	エネ:1531kcal 蛋白:68.7g 脂質:37.4g 食塩:6.31g	エネ:1571kcal 蛋白:50.7g 脂質:56.2g 食塩:8.79g	エネ:1588kcal 蛋白:55.1g 脂質:47.1g 食塩:7.09g	エネ:1519kcal 蛋白:66.0g 脂質:45.3g 食塩:6.39g
日付	7	8	9	10			
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 野菜ソテー 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん 味噌汁(白ねぎ・人参) 千草焼き 白菜と油揚げの麴ナムル和え さくら漬け	ごはん ポテトミンチ巻き カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 鶏つみれ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	7月1日(火)昼食 たこ飯		
昼	七タソーメン 切干大根と豚肉の煮物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとコーンの和風ドレサラダ 赤だし(もやし・しいたけ)	サラダ寿司 絹揚げの煮物 大根の和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	夏野菜カレー キャベツの洋風お浸し 寒天とフルーツ缶の盛合せ			
お	手作りミルクプリン(あんずソース)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう	パインゼリー(ホイップ添え)	半夏生は、江戸時代から農民たちが大切にしてきた雑節のひとつです。夏至から11日目の事で今年は7月1日です。半夏生の日にはタコを食べる習慣があります。稲の根がタコの足のように四方八方にしっかり根付きますようになどの意味が込められているそうです。		
夕	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ねぎ・わかめ)	ごはん いわしの山椒煮 小松菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁	ごはん ポークチャップ ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん ぶりの香味焼き 手作り味付きごま豆腐 ブロッコリーのりんごドレ和え 味噌汁(大根・大根葉)	七タの行事食のそうめんですが、奈良時代に中国から伝わった風習だそうです。小麦粉は毒を消すという言い伝えを由来に健康祈願とする説や、そうめんを織姫が使う糸に見立てて芸事が上手になりますようにと願いながら食べるという説などがあるそうです。		
計	エネ:1350kcal 蛋白:54.0g 脂質:34.7g 食塩:6.02g	エネ:1508kcal 蛋白:51.4g 脂質:42.3g 食塩:6.21g	エネ:1531kcal 蛋白:54.1g 脂質:41.5g 食塩:6.29g	エネ:1549kcal 蛋白:61.0g 脂質:52.0g 食塩:5.31g	この時期にしか味わえない夏野菜カレーが登場します。夏野菜には汗で不足しがちな水分を補給し、体を中からクールダウンしてくれる効果があります。また、夏野菜のビタミンカラーで食欲も刺激してくれます。夏野菜カレーを食べて暑い夏を乗り切りましょう。		

常食 献立だより 2025年7月

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日 付					11	12	13
朝	7月19日(土)昼食 うな井 				ごはん 磯巻き卵 チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(里芋・人参)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 カリフラワーとコーンの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 昆布佃煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(あさり・しいたけ)
昼					ごはん 蒸し鶏(梅ソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん さけの照り焼き いかふくさ焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味 フルーツ(パイン缶・白桃缶)
お					手作りカフェマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ワッフル
夕					ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(醤油) ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)
計					エネ:1562kcal 蛋白:58.1g 脂質:52.8g 食塩:6.12g	エネ:1634kcal 蛋白:68.6g 脂質:46.0g 食塩:6.83g	エネ:1521kcal 蛋白:64.0g 脂質:42.0g 食塩:6.67g
日 付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん クリームチキン チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん メヌケの焼き浸し 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根と大根葉の豆乳和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 擬製豆腐 アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(大根・白ねぎ)
昼	ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	親子丼 金平ごぼう 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て 手作りぶどうゼリー	お好み焼き(豚肉) 絹揚げの煮物 もやしの塩麴ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・人参)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	うな井 れんこんとちくわの金平 赤だし(キャベツ・油揚げ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 冬瓜の炒め煮 キャベツとコーンの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(人参・しめじ)
お	手作りあんシュウ(よもぎあん)	フルーツムース	手作りスイートポテト	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	フィナンシェ(プレーン)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕	ごはん 回鍋肉 大豆とこんにゃくの煮物 玉子どうふ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜と平天のわさび和え すまし汁(小松菜・えのき)	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 のり佃煮	ごはん 鶏肉のやわらか煮 豚肉とパプリカの炒め物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌かきたま汁	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) 金時豆煮 チンゲン菜と平天のたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(ごぼう・わかめ) ミルク寒天のマリナーソースかけ	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとニラの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) いりこ風味
計	エネ:1510kcal 蛋白:63.8g 脂質:43.4g 食塩:6.57g	エネ:1498kcal 蛋白:61.0g 脂質:38.8g 食塩:6.81g	エネ:1521kcal 蛋白:61.9g 脂質:41.7g 食塩:5.65g	エネ:1509kcal 蛋白:69.0g 脂質:57.0g 食塩:7.92g	エネ:1538kcal 蛋白:57.4g 脂質:34.3g 食塩:6.21g	エネ:1510kcal 蛋白:51.2g 脂質:50.3g 食塩:6.44g	エネ:1537kcal 蛋白:52.1g 脂質:47.1g 食塩:6.46g

常食 献立だより 2025年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ごはん 野菜ミンチ巻き 小松菜のおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 玉子焼き 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麹ﾄﾚサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれの煮物 大根とちくわの香味ﾄﾚサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん ミートオムﾚｯｼﾞ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾋｰﾅｯｼﾞ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 筑前煮 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 金時豆煮 味噌汁(白菜・あさり)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 大根とﾊﾟﾌﾞﾘｶの和風ﾄﾚサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	
	ごはん 銀ひらすのｸﾞﾘﾙ(地中海風ソース) 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 味噌汁(もやし・大根葉) みかん缶	ごはん 豚大根 やっこ(味噌ﾀﾞﾚ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾚ和え すまし汁(小松菜・人参)	ごはん ﾁｷﾝ南蛮(ﾚﾓﾝﾀﾙﾀﾙソース) 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚の味噌煮 れんこんと平天の金平 いんげんとﾊﾟﾌﾞﾘｶのスローサラダ すまし汁(豆腐)	ﾁｷﾝカレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げの白ごま和え ﾌﾙｰﾂ(スイカ)	ごはん 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) キャベツと平天の炒め物 ｽﾊﾞｹﾃﾂｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	
	お	手作りﾍﾞｰﾘｰﾊﾟｳﾝﾄﾞｰｹｰｷ(ﾌﾙｰﾍﾞｰﾘｰ)	手作りｱｾﾛﾗゼリー	ﾎﾀﾞﾎﾀ焼き 冷やしあめ	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ	もっちりたい焼きｸﾘｰﾑ	ｷｬﾗﾒﾙゼリー	手作りﾁｮｺﾏﾄﾞﾚｰヌ
	夕	ごはん ｺﾛｯｹ(中濃ソース) ひじきとちくわの煮物 いんげんのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾚサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん さばの南部焼き 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(なす) ﾏﾝｺﾞｰ缶	ごはん さわらの生姜煮 卵の花 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉のﾊﾞﾀｰ醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾚサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ) いりこ風味	ごはん 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め えびｼｭｰﾏｲ ｷｬﾍﾞﾂとちくわの大葉ﾄﾚサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	ごはん ホｷの揚げ浸し じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜)
計	エネ:1594kcal 蛋白:51.4g 脂質:51.8g 食塩:5.85g	エネ:1514kcal 蛋白:54.6g 脂質:50.2g 食塩:5.79g	エネ:1592kcal 蛋白:54.4g 脂質:48.8g 食塩:6.92g	エネ:1490kcal 蛋白:55.3g 脂質:45.9g 食塩:6.03g	エネ:1543kcal 蛋白:60.5g 脂質:42.0g 食塩:5.79g	エネ:1563kcal 蛋白:68.9g 脂質:40.0g 食塩:6.44g	エネ:1558kcal 蛋白:60.9g 脂質:45.5g 食塩:6.36g	
日付	28	29	30	31				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの麹ナムル和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	ごはん かに玉 いんげんとコーンのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾚサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ﾌﾚｰﾝｵﾑﾚｯｼﾞ(ﾄﾏﾄソース) いんげんと平天のﾋｰﾅｯｼﾞ和え 味噌汁(白菜・あさり)		7月21日(月)昼食 銀ひらすのｸﾞﾘﾙ (地中海風ソース) 	7月30日(水)昼食 茄子のよごし 〔富山県郷土料理〕 	
	昼	ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き うまい菜のごまﾄﾚサラダ 味噌汁(里芋・白菜) 白味噌仕立て	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗの生姜煮 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) ぶどう(ﾃﾞﾗｳｴｱ)	ごはん ﾎｯｹの塩麹焼き 茄子のよごし〔富山県郷土料理〕 白菜のお浸し すまし汁(豆腐)				きつねそば キャベツとｳｲﾝﾅｰの炒め物 ﾎﾃﾄｻﾗﾀﾞ
	お	おかしなバナナ	手作りぜんざい(あられ)	豆乳かすてら				手作りあんｼｭｰ(いちごあん)
	夕	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 かきたま汁 ﾌﾙｰﾂ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(和風ソース) ひじきと平天の炒り煮 冷やし冬瓜 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｳｲﾝﾅｰ・セﾛﾘ)	ごはん 擬製豆腐 しろなとツナのソテー ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・ちくわ) いりこ風味				ごはん 鶏肉の梅風味焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつｼﾞｭﾚ
計	エネ:1557kcal 蛋白:67.2g 脂質:39.3g 食塩:6.03g	エネ:1484kcal 蛋白:51.0g 脂質:37.5g 食塩:6.72g	エネ:1526kcal 蛋白:53.6g 脂質:46.5g 食塩:6.63g	エネ:1547kcal 蛋白:56.9g 脂質:43.6g 食塩:8.72g				