



2025年7月通常献立表



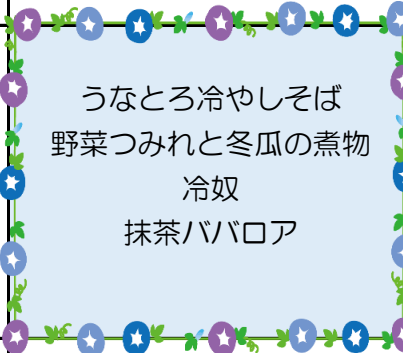
※事業所によってはおやつを提供があります。
※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)	06日(日)	07日(月)
朝	ご飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ（かつお） みそ汁（玉葱・しめじ） 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜の和え物 のり佃煮 みそ汁（大根・大根葉） 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ（たらこ） みそ汁（キャベツ・ワカメ） 牛乳	ご飯 チキンオムレツ 付）ブロッコリー オクラのなめたけ和え たいみそ みそ汁（玉葱・ねぎ） 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付）いんげん 小松菜の辛子和え ふりかけ（たまご） みそ汁（かぶ・かぶ葉） 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 のり佃煮 みそ汁 （チンゲン菜・おつゆ麴） 牛乳	ご飯 ウインナーソテー ほうれん草のごま和え ふりかけ（たらこ） みそ汁（キャベツ・椎茸） 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付）ナポリタン コールスローサラダ フルーツ缶（黄桃） コンソメスープ（畑菜・人参）	ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付）いんげん 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶（キウイ） みそ汁（さつま芋・貝割）	ご飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース） 付）ピーマン ポテトサラダ フルーツ（パイナップル） みそ汁（チゲン菜・うすまき麴）	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め もやしと畑菜の和え物 フルーツ（オレンジ） みそ汁（豆腐・大根葉）	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ（メロン） 香の物（福神漬）	ご飯 白身魚の香草焼き 付）ピーマン 二色浸し フルーツ缶（キウイ） みそ汁（もやし・貝割）	七夕ちらし★ 梅しそ天ぷら★ 付）オクラおかか和え★ 冬瓜のくず煮★ フルーツ（スイカ） そうめん汁★ 
夕	ご飯 ますの山椒焼き 付）ほうれん草 肉じゃが オクラのポン酢和え フルーツ（オレンジ）	ご飯 豚肉の葱塩炒め 付）温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶（りんご） 香の物（赤しその実漬け）	ご飯 万葉二種盛り（えび・杓子） 付）スナックエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ缶（マンゴー） 昆布豆	ご飯 マグロハンバーグ 付）しろな 大根とちくわの煮物 なすの香味和え あみえび佃煮	ご飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶（白桃） ほうれん草の中華和え	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶（りんご） きゅうりの塩昆布和え	ご飯 さばのみそ焼き 付）人参きんぴら 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶（みかん）
	I補給 - 1573kcal	I補給 - 1586kcal	I補給 - 1610kcal	I補給 - 1594kcal	I補給 - 1645kcal	I補給 - 1639kcal	I補給 - 1658kcal
	蛋白質 67.5g	蛋白質 63.9g	蛋白質 56.5g	蛋白質 59.9g	蛋白質 68.2g	蛋白質 69.3g	蛋白質 65.3g
	脂質 39.3g	脂質 34.7g	脂質 36.9g	脂質 43.3g	脂質 44.2g	脂質 42.8g	脂質 44.7g
	炭水化物 250.5g	炭水化物 265.9g	炭水化物 274.5g	炭水化物 254.8g	炭水化物 254g	炭水化物 255.9g	炭水化物 269.4g
	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.9g	食塩相当 6.8g	食塩相当 8.8g



08日(火)		09日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)		14日(月)		
朝	ご飯 厚揚げの含め煮 いんげんのピーナッツ和え たいみそ みそ汁（白菜・ワカメ） 牛乳	ご飯 納豆 切干大根の煮物 しそ昆布 みそ汁（もやし・油揚げ） 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し ふりかけ（さけ） みそ汁（冬瓜・ねぎ） 牛乳	ご飯 なすのそぼろ煮 冷奴 金山寺みそ みそ汁（玉葱・大根葉） 牛乳	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ（しそ） みそ汁 （ほうれん草・うずまき麴） 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 長芋とろろ たいみそ みそ汁（小松菜・えのき） 牛乳	ご飯 大根とちくわの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ（かつお） みそ汁（もやし・おつゆ麴） 牛乳							
	ご飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ缶（キウイ） みそ汁（畑菜・長葱）	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付）ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶（みかん） みそ汁（しろな・うずまき麴）	ご飯 ハンバーグ テリヤキソース） 付）いんげん れんこんの炒り煮 フルーツ缶（マンゴー） みそ汁（豆腐・ワカメ）	ごまだれ冷やし中華 春巻き チゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 杏仁フルーツ		ご飯 ますのチーズソース 付）スナップエンドウ キャベツのサラダ フルーツ（メロン） トマトコンソメスープ	ご飯 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ（オレンジ） 中華スープ（冬瓜・ねぎ）	ご飯 あじの漬け焼き 付）チンゲン菜 ゴーヤチャンプル ゼリー みそ汁（さつま芋・ワカメ）						
	ご飯 千草焼き 和風あん） かぶの煮物 チンゲン菜のわさび和え 香の物（しば漬け）	ご飯 メバルの生姜煮 付）オクラ・花人参 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそがけ フルーツ（パイナップル）	ご飯 豚肉のボン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 小松菜とかまぼこの和え物 フルーツ（キウイ）	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付）おろし・オクラ きんぴらごぼう フルーツ（オレンジ） もずく酢	ご飯 牛肉ときのこの炒め物 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶（黄桃） 香の物（桜だいこん）	ご飯 マトウダイのみそバター焼き 付）そら豆 ひじきの煮物 フルーツ缶（マンゴー） 浅漬け（きゅうり）	ご飯 チキンのカレーグリル 付）いんげん ジャーマンポテト フルーツ缶（ミックス） ピクルス							
	I初値 -	1636kcal	I初値 -	1601kcal	I初値 -	1676kcal	I初値 -	1665kcal	I初値 -	1591kcal	I初値 -	1632kcal	I初値 -	1547kcal
	蛋白質	64.8g	蛋白質	67g	蛋白質	57.6g	蛋白質	64.3g	蛋白質	69.9g	蛋白質	71.3g	蛋白質	64.5g
脂質	44.4g	脂質	42.5g	脂質	41.7g	脂質	42.3g	脂質	39.1g	脂質	37.1g	脂質	30.6g	
炭水化物	256g	炭水化物	249.1g	炭水化物	277.1g	炭水化物	265.9g	炭水化物	257.6g	炭水化物	260.7g	炭水化物	265.6g	
食塩相当	7.8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	9.1g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g	



15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)	
朝	ご飯 だし巻き卵 付) 茶福豆 青菜の和え物 のり佃煮 みそ汁 (長葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 白菜とかまぼこの和え物 ふりかけ (たらこ) みそ汁 (かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 卵とじ ほうれん草のごま和え ふりかけ (さけ) みそ汁 (冬瓜・油揚げ) 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 二色和え 金山寺みそ みそ汁 (玉葱・貝割) 牛乳	 うなとろ冷やしそば 野菜つみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶ババロア				ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し しそ昆布 みそ汁 (玉葱・ねぎ) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 大根のゆず醤油和え ふりかけ (たらこ) みそ汁 (畑菜・油揚げ) 牛乳			
	ご飯 ミートローフ ソース) 付) ピーマン ブロッコリーのサラダ フルーツ (パイন) コンソメスープ (マカニ・人参)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付) 大根・花人参 小松菜の錦糸和え フルーツ缶 (マンゴー) みそ汁 (もやし・ねぎ)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付) キャベツ カリフラワーサラダ フルーツ (パイন) コンソメスープ (畑菜・ペーコ)	ご飯 さばの生姜煮 付) いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶 (みかん) みそ汁 (しろな・しめじ)					ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 付) ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ (オレンジ) みそ汁 (小松菜・えのき)	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 南蛮酢) ピーマン炒め フルーツ (パイন) 中華スープ (冬瓜・椎茸)			
	ご飯 赤魚の香味焼き 付) スナップエンドウ 冬瓜のカニカマあんかけ キャベツのゆかり和え フルーツ缶 (黄桃)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め イカと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ (オレンジ)	ご飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付) オクラ・トマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶 (白桃) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ (キウイ) 昆布豆					ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付) ピーマン 里芋の含め煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ (バナナ)	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め かに焼売 もやしとチンゲン菜のサラダ フルーツ缶 (りんご)	ご飯 お好み焼き風卵焼き 付) いんげん なすの含め煮 ほうれん草の辛子和え フルーツ缶 (白桃)		
	I初値 -	1590kcal	I初値 -	1656kcal					I初値 -	1539kcal	I初値 -	1653kcal	I初値 -
蛋白質	62.9 g	蛋白質	70.8 g	蛋白質	63.9 g	蛋白質	69.4 g	蛋白質	67.1 g	蛋白質	68.9 g	蛋白質	59.4 g
脂質	41.5 g	脂質	44.3 g	脂質	36.7 g	脂質	44.5 g	脂質	38.7 g	脂質	47 g	脂質	44.1 g
炭水化物	255.4 g	炭水化物	253.6 g	炭水化物	252.9 g	炭水化物	260.6 g	炭水化物	267.3 g	炭水化物	255.8 g	炭水化物	265.6 g
食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	7 g	食塩相当	7.5 g	食塩相当	8 g	食塩相当	7.1 g	食塩相当	7.7 g



22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)		
朝	ご飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜としめじのお浸し たいみそ みそ汁（もやし・ワカメ） 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけ（さけ） みそ汁（さつま芋・かぶ葉） 牛乳	ご飯 ピーマンとさつま揚げの炒め 小松菜の磯和え 金山寺みそ みそ汁（しめじ・長葱） 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ（しそ） みそ汁（豆腐・大根葉） 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁（もやし・ねぎ） 牛乳	ご飯 ウイナーと白菜のソテー煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ（たまご） みそ汁（えのき・ワカメ） 牛乳	ご飯 和風ミートボール 付）チンゲン菜 大根のさっぱり和え うめびしお みそ汁（玉葱・うずまき麩） 牛乳							
	豚丼 白菜のゆかり和え フルーツ缶（キウイ） 赤だし（長葱・うずまき麩）	ご飯 黄金かれいの煮付け 付）花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶（黄桃） みそ汁（玉葱・ねぎ）	ご飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁（大根・貝割）	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付）ブロッコリー 茄子のトマト煮 フルーツ（オレンジ） コンソメスープ（白菜・人参）	ご飯 さわらの山椒煮 付）南瓜 ほうれん草のお浸し フルーツ缶（りんご） みそ汁（玉葱・油揚げ）	チーズカレー キャベツのサラダ 香の物（福神漬） ヨーグルトデザート	ご飯 さばの南部焼き 付）人参きんぴら 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶（マンゴー） みそ汁（かぶ・かぶ葉）							
	ご飯 ほっけの七味焼き 付）小松菜 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ缶（マンゴー） きゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付）スナップエンドウ しろなの信田煮 フルーツ（オレンジ） 香の物（桜だいこん）	ご飯 しいらの和風ムニエル 付）畑菜 肉じゃが いんげんのごまドレッシング和え フルーツ（パイン）	ご飯 えびと卵の中華炒め 焼売 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶（ミックス）	ご飯 豚肉のみそ焼き 付）いんげん 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ（バナナ） 浅漬け（きゅうり）	ご飯 たらこの粕漬け焼き 付）ピーマン 高野豆腐の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ（パイン）	ご飯 とんかつ ソース） 付）スナップエンドウ・トマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ（オレンジ） 甘酢漬け							
	I初値 -	1579kcal	I初値 -	1575kcal	I初値 -	1580kcal	I初値 -	1614kcal	I初値 -	1649kcal	I初値 -	1640kcal	I初値 -	1624kcal
	蛋白質	65.9 g	蛋白質	65.8 g	蛋白質	74.5 g	蛋白質	61.6 g	蛋白質	70.1 g	蛋白質	67.4 g	蛋白質	60.4 g
脂質	34 g	脂質	36.9 g	脂質	37.8 g	脂質	42.7 g	脂質	40.1 g	脂質	47 g	脂質	44.2 g	
炭水化物	263 g	炭水化物	255.8 g	炭水化物	249.8 g	炭水化物	256.4 g	炭水化物	263.2 g	炭水化物	250.3 g	炭水化物	261 g	
食塩相当	6.9 g	食塩相当	6.3 g	食塩相当	7.6 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	7.7 g	食塩相当	7.7 g	食塩相当	6.8 g	



	29日(火)	30日(水)	31日(木)
朝	ご飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん) ほうれん草のゆず醤油和え ふりかけ（かつお） みそ汁（白菜・しめじ） 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 たいみそ みそ汁（玉葱・油揚げ） 牛乳	ご飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し しそ昆布 みそ汁（里芋・長葱） 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース） 付）ブロッコリー スパゲティサラダ フルーツ缶（ミックス） みそ汁（キャベツ・長葱）	◆松花堂弁当◆ 香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付）甘酢生姜 オクラとえのきの和え物 フルーツ缶（みかん） みそ汁（もやし・大根葉）	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ（パイナップル） 中華スープ（チンゲン菜・しめじ）
夕	ご飯 黒むつの照り焼き 付）しونا なすの煮浸し フルーツ（キウイ） 昆布豆	ご飯 ハンバーグ デミソース） 付）いんげん バジルポテト フルーツ缶（黄桃） カリフラワーサラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付）ほうれん草 冬瓜のそぼろかけ フルーツ缶（りんご） もずく酢
	1人分 -	1人分 -	1人分 -
	1663kcal	1613kcal	1577kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	61.8g	60.7g	67.7g
	脂質	脂質	脂質
	51.1g	38.4g	37.8g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	247.3g	269.7g	254.7g
	食塩相当	食塩相当	食塩相当
	7.4g	8.1g	6.6g

