



2026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(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	月07日(火)					
朝	ご飯 がんもとお根の煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・しめじ) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 のり佃煮 みそ汁(かぶ・貝割) 乳飲料	ご飯 ミートボール 付) 畑菜 ふりかけ(たらこ) みそ汁(キャベツ・わか) 乳飲料	ご飯 おムツ 付) ブロッコリー たいみそ みそ汁(白菜・油揚げ) 乳飲料	ご飯 にしんの梅煮 付) いんげん ふりかけ(かつお) みそ汁(かぶ・かぶ菜) 乳飲料	ご飯 じゃが芋とツタの炒め物 のり佃煮 みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 乳飲料	ご飯 ウインナー ふりかけ(たまご) みそ汁(さつま芋・貝割) 乳飲料						
	ご飯 鶏肉の外カリソース焼き 付) ナポリタン コーンスープ フルーツ缶(黄桃) コーンスープ(チゲ野菜・人参)	麦ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付) しろな 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(さつま芋・大根葉)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付) ビーツ ポテトサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(ほうれん草・うずまさ麩)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ もやしとチゲ野菜の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・ねぎ)	デザート カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) 香の物(福神漬)	ご飯 鶏肉の香草焼き 付) ブロッコリー 二色和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・油揚げ)	七塔ちらし★ 梅しそ天ぷら 付) かつおかか和え ★ 冬瓜のくず煮 ★ フルーツ(スイカ) ★ そうめん汁						
	ご飯 さわらの山椒焼き 付) 畑菜 肉じゃが かつおのポテト酢和え	ご飯 豚肉ともやしの葱塩炒め かぼちゃの煮物 小松菜と揚げのお浸し	ご飯 フライ二種盛り(比・杓) 付) いんげん いんげんの炒め物 大根のゆかり和え	ご飯 松風焼き 付) かつお 冬瓜とちくわの煮物 なすのおろし醤油和え	ご飯 豆腐チャップル 焼き餃子 ほうれん草のナムル	ご飯 豚肉の辛みそかけ 厚揚げとお根の煮物 温泉卵	ご飯 さばの七味焼き 付) 人参きんぴら 里芋の煮ころがし ブロッコリーの和風サラダ						
I栄養 -	1578kcal	I栄養 -	1552kcal	I栄養 -	1645kcal	I栄養 -	1579kcal	I栄養 -	1602kcal	I栄養 -	1612kcal	I栄養 -	1595kcal
蛋白質	68.9g	蛋白質	65.7g	蛋白質	62g	蛋白質	67.3g	蛋白質	69.6g	蛋白質	70.7g	蛋白質	64.6g
脂質	37.1g	脂質	31.4g	脂質	40.4g	脂質	37.3g	脂質	39.9g	脂質	41.5g	脂質	36.5g
炭水化物	253.6g	炭水化物	264.3g	炭水化物	266.2g	炭水化物	249.3g	炭水化物	250.9g	炭水化物	248.3g	炭水化物	266.7g
食塩相当	7g	食塩相当	7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7g	食塩相当	8.6g



	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 たいみそ みそ汁(玉葱・わか) 乳飲料	ご飯 野菜つみれと大根の煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 乳飲料	ご飯 スクランブルエッグ 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 なすのそぼろ煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・玉葱) 乳飲料	ご飯 だし巻卵 付)畑菜 ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・うずまき麩) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 たいみそ みそ汁(さつま芋・貝割) 乳飲料	ご飯 ちくわと大根の含め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・おつゆ麩) 乳飲料
昼	ご飯 豚肉とピーマンのオムレツ炒め パスタサラダ フルーツ缶(マンゴー) 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・人参グラッセ なすの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	ご飯 まぐろハンバーグ チキンスライス 付)いんげん れんこんの炒り煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(豆腐・わか)	ごまだれ冷やし中華 春巻き チゲソ菜と魚肉ソーゼルの炒め物 杏仁フルーツ	ご飯 ますのほうれん草ソテー 付)いんげん キャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー) トマトソース	ご飯 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ(バナナ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	ご飯 さばのみそ焼き 付)小松菜 ゴーヤチャンプル ゼリー お吸物(えのき・わか)
夕	ご飯 千草焼き 和風あん かぶの煮物 いんげんのピーナツ和え	ご飯 ハルの生姜煮 付)カラ・花麩 卵の花 ほうれん草の酢みそがけ	ご飯 豚肉のホソ酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこのお浸し	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)小松菜 きんぴらごぼう 冷奴	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 里芋とちくわの含め煮 ブロッコリーのおかか和え	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付)チゲソ菜 ひじきの煮物 長芋とろろ	ご飯 キノコのカレーリル 付)いんげん ジャーマンポテト カラワケのサラダ
	1656kcal	1584kcal	1634kcal	1648kcal	1652kcal	1602kcal	1576kcal
I補	65.9g	64.7g	63.2g	66.2g	74.1g	66.7g	68.2g
蛋白質	45.5g	36g	36.4g	40.6g	43.3g	31.5g	38.1g
脂質	255.7g	256.7g	274.7g	260.8g	253.7g	271.2g	253g
炭水化物	7.4g	7.3g	7.8g	8.9g	6.8g	7.2g	7g
食塩相当							



	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ご飯 お揚げの卵とじ のり佃煮 みそ汁(キャベツ・しめじ) 乳飲料	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(たらこ) みそ汁(かぶ・かぶ菜) 乳飲料	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(たまご) みそ汁(冬瓜・うずまき麴) 乳飲料	ご飯 がんもと大根の煮物 金山寺みそ みそ汁(玉葱・かみ) 乳飲料	ご飯 おムネ 付)ピーマン ふりかけ(かつお) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麴) 乳飲料	ご飯 ウイナーソー しそ昆布 みそ汁(冬瓜・大根菜) 乳飲料	ご飯 野菜つみれとかぶの煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 乳飲料
昼	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(パイナップル) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 かれの揚げ浸し 付)大根・花人参 青菜の錦糸和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)キャベツ かぶのサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(畑菜・人参)	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・油揚げ)	ご飯 豚肉の加-炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・長葱)	ご飯 鶏肉の刈り焼き 付)ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 あじの南蛮漬け ピーマン炒め フルーツ缶(みかん) 中華スープ(長葱・椎茸)
夕	ご飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 冬瓜の加工あんかけ マカロニサラダ	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ゆと里芋の煮物 白菜のゆかり和え	ご飯 豆腐ハンバーグのホシ酢かけ ホシ酢たれ) 付)カラマツ かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 豚肉の塩炒め 白菜の煮浸し もずく酢	ご飯 ますの照り焼き 付)そら豆 さつま芋と昆布の煮物 小松菜のなめたけ和え	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 もやしの和え物	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
	1604kcal	1609kcal	1534kcal	1623kcal	1611kcal	1615kcal	1587kcal
I補料 -	1604kcal	1609kcal	1534kcal	1623kcal	1611kcal	1615kcal	1587kcal
蛋白質	63.4g	74.6g	58.7g	70.6g	73.2g	59.8g	64.6g
脂質	44.5g	37.5g	32.4g	43g	35.1g	44.1g	36.7g
炭水化物	246.8g	253.5g	259.9g	253.2g	260.7g	254.5g	259.6g
食塩相当	6.5g	7.7g	7g	7.8g	6.8g	7.4g	7.9g



	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 乳飲料	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ菜) 乳飲料	ご飯 ちくわと大根の含め煮 金山寺みそ みそ汁(小松菜・しめじ) 乳飲料	ご飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(豆腐・大根菜) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 たいみそ みそ汁(しろな・えのき) 乳飲料	ご飯 だし巻卵 付)畑菜 ふりかけ(かつお) みそ汁(じゃが芋・わか) 乳飲料	ご飯 和風ミートボール 付)いんげん うめびしお みそ汁(白菜・うすまき麩) 乳飲料
昼	炭火焼風豚丼 畑菜としめじのお浸し ゼリー 赤だし(豆腐・わか)	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)花人参・わか 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・うすまき麩)	ご飯 豚血 たまごとろろのサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ご飯 鶏肉のハーベスト焼き 付)ピザ 茄子のトマト煮 フルーツ(バナナ) ココス(白菜・人参)	◆土用の丑の日◆ うなとろ冷やしそば 冬瓜とつみれの煮物 冷奴 抹茶デザート 	夏野菜キーマカレー コーンスープ 香の物(福神漬) フルーツヨーグルト	ご飯 さばの南部焼き 付)人参きんぴら 里芋とちくわの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(かぶ・かぶ菜)
夕	ご飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 里芋とさつま揚げの炒め煮 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん しろなの信田煮 カリフラワーとツナのサラダ	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付)畑菜 肉じゃが キャベツのごまドレッシング和え	ご飯 えびと卵の中華炒め 焼売 チゲ野菜の和え物	ご飯 トナリ たれ) 付)ろっぴー 大根のさっぱり炒め 小松菜のごま和え	ご飯 赤魚の西京焼き 付)わか 高野豆腐の含め煮 ほうれん草とかまぼこのお浸し	ご飯 とんかつ ソース) 付)ピザ 冬瓜とえびのくず煮 小松菜の磯和え
	1人分 - 1573kcal	1人分 - 1623kcal	1人分 - 1663kcal	1人分 - 1593kcal	1人分 - 1615kcal	1人分 - 1571kcal	1人分 - 1652kcal
	蛋白質 69.7g	蛋白質 67.4g	蛋白質 69.4g	蛋白質 61.7g	蛋白質 68.2g	蛋白質 70.9g	蛋白質 67.6g
	脂質 33.7g	脂質 33.7g	脂質 45.6g	脂質 39.7g	脂質 35.9g	脂質 36.6g	脂質 41.4g
	炭水化物 257.1g	炭水化物 270.8g	炭水化物 255.1g	炭水化物 254.1g	炭水化物 260.8g	炭水化物 247.9g	炭水化物 265.4g
	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.4g	食塩相当 6.6g	食塩相当 8.5g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.3g



		29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝 昼 夕	朝	ご飯 お魚ソーゼツの炒め物 ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・長葱) 乳飲料	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・わか) 乳飲料	ご飯 卵とし のり佃煮 みそ汁(豆腐・かぶ葉) 乳飲料		
	昼	ご飯 鶏肉のバター醤油ソス バター醤油ソス 付)ブロッコリー スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(ほうれん草・しめじ)	◆松花堂弁当◆ 香り麦ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 炒り鶏 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・油揚げ)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(バナナ) 中華スープ(チゲ野菜・しめじ)		
	夕	ご飯 あじの香味焼き 付)畑菜 なすの煮浸し わかとえのきのゆず醤油和え	ご飯 チーズイハバーク ソス) 付)いんげん ジャーマンポテト 玉葱と人参のほろ風味サラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 南瓜のそぼろがけ もずく酢		
I補給 -		1566kcal	I補給 -	1693kcal	I補給 -	1572kcal
蛋白質		64.8g	蛋白質	67.4g	蛋白質	67.1g
脂質		39.7g	脂質	43.3g	脂質	37g
炭水化物		247.4g	炭水化物	270.2g	炭水化物	253.8g
食塩相当		6.9g	食塩相当	8.4g	食塩相当	6.8g

