

[献立予定表 (配布用)]

2026年 7月度

日(曜)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)
献立	チキンピーンズ ツナサラダ	チャブチェ ナムル チーズ	五目卵焼き 群の物 とうがんの鶏そぼろ煮	白身魚天ぷら 五色あえ セタ汁 セタゼリー	豚肉となすのみそ炒め 春雨あえ	グリルチキン ラタトゥイユソース コンソメスープ	ゴーヤチャンプルー じゃこあえ	親子煮 カリポリあえ	肉じゃが ひろしまドレみそトレモン	豚しゃぶサラダ 冬瓜の中華スープ	トマトソースパゲッティ 枝豆サラダ
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
	鶏肉 24.00 料理酒 0.64 おろしにんにく 0.16 大豆(乾) 8.00 たまねぎ 32.00 にんじん 14.40 じゃがいも 52.00 マッシュルーム 6.40 丸鶏使用がらスープ 0.36 トマトケチャップ 8.00 ウスターソース 1.20 三温糖 0.32 塩 0.16 こしょう 0.01 水 32.00 ツナ油漬け 8.00 キャベツ 24.00 きゅうり 12.00 にんじん 4.00 なたね油 0.64 三温糖 0.40 酢 2.00 塩 0.12 こしょう 0.01	牛肉 12.00 豚肉 16.00 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.08 おろししょうが 0.08 にんじん 12.00 たまねぎ 32.00 たけのこ 12.00 干し椎茸 0.40 はるさめ 8.80 ピーマン 6.40 白ごま 0.80 三温糖 0.96 塩 0.64 こいくちしょうゆ 1.60 オイスターソース 0.64 塩 0.12 こしょう 0.01 水 24.00 チキンハム 6.40 きゅうり 9.60 もやし 28.00 にんじん 4.00 三温糖 0.40 こいくちしょうゆ 1.60 じゃがいもでん粉 0.04 塩 0.04 ごま油 0.80 チーズ 15.00	五目卵焼き 50.00 群の物 0.50 にんじん 3.00 きゅうり 30.00 カットわかめ 0.20 三温糖 0.48 酢 1.28 うすくちしょうゆ 0.64 鶏ひき肉 25.00 料理酒 0.80 鶏揚げ 16.00 たまねぎ 12.00 にんじん 8.00 板こんにやく 12.00 しめじ 4.00 とうがん 32.00 三温糖 0.96 みりん風調味料 0.80 塩 0.20 水 112.00 セタゼリー 40.00	白身魚天ぷら 50.00 揚げ油 5.00 こまつな 10.00 しめじ 6.00 にんじん 5.00 もやし 10.00 とうもろこし 3.00 こいくちしょうゆ 1.20 三温糖 0.40 鶏肉 8.00 細切りかまぼこ 2.40 にんじん(星型) 2.40 たまねぎ 20.00 中みそ 8.00 米粉めん 8.00 オクラ 3.20 水 0.80 混合削り節 0.80 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 水 112.00 セタゼリー 40.00	豚肉 20.00 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.16 おろししょうが 0.16 塩 0.08 こしょう 0.01 なたね油 0.50 たまねぎ 15.00 しめじ 10.00 なす 10.00 トマト缶 8.00 三温糖 0.08 こいくちしょうゆ 0.24 みりん風調味料 1.20 丸鶏使用がらスープ 0.16 塩 0.04 こしょう 0.01 ベーコン 6.40 料理酒 0.40 にんじん 6.40 たまねぎ 20.00 にんじん 16.00 こまつな 12.00 キャベツ 0.02 パセリ(乾) 0.40 丸鶏使用がらスープ 0.24 塩 0.02 こしょう 0.02 水 100.00	鶏肉 30.00 料理酒 0.16 おろししょうが 0.08 料理酒 0.80 たまねぎ 65.00 にんじん 9.60 板こんにやく 20.00 たまねぎ 16.00 干し椎茸 4.80 さやいんげん 6.40 たまご 16.00 こいくちしょうゆ 1.44 みりん風調味料 0.80 水 24.00 ちりめん 1.20 じゃがいも 20.00 キャベツ 12.00 にんじん 4.80 三温糖 0.28 こまつな 1.20 酢 2.16 こいくちしょうゆ 1.36	鶏肉 40.00 料理酒 0.80 にんじん 14.40 たまねぎ 28.00 じゃがいも 44.00 板こんにやく 16.00 糸こんにやく 0.40 さやいんげん 6.40 たまご 16.00 こいくちしょうゆ 1.44 みりん風調味料 0.80 水 24.00 キャベツ 28.00 きゅうり 9.60 にんじん 5.60 カットわかめ 0.40 中みそ 2.40 三温糖 0.96 酢 1.12 レモン果汁 0.80	豚肉 28.00 料理酒 0.64 おろしにんにく 12.00 おろししょうが 28.00 じゃがいも 48.00 にんじん 12.00 キャベツ 20.00 しめじ 4.00 さやいんげん 6.40 三温糖 1.44 こいくちしょうゆ 4.40 みりん風調味料 0.80 水 24.00 キャベツ 28.00 きゅうり 9.60 にんじん 5.60 カットわかめ 0.40 中みそ 2.40 三温糖 0.96 酢 1.12 レモン果汁 0.80	豚肉 25.00 料理酒 0.64 おろしにんにく 0.01 おろししょうが 0.01 たまねぎ 12.00 じゃがいも 12.00 キャベツ 8.00 にんじん 8.00 マッシュルーム 5.60 ピーマン 4.80 トマト缶 8.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 三温糖 0.96 こいくちしょうゆ 1.44 塩 1.60 こしょう 0.01 水 40.00 ツナ油漬け 6.40 えだまめ 8.00 キャベツ 20.00 にんじん 4.00 きゅうり 12.00 なたね油 0.64 三温糖 0.60 酢 2.00 丸鶏使用がらスープ 0.40 塩 0.80 こしょう 0.01	カットスバゲッティ 16.00 豚肉 20.00 料理酒 0.40 おろしにんにく 0.16 おろししょうが 0.16 たまねぎ 28.00 じゃがいも 28.00 にんじん 8.00 キャベツ 8.00 マッシュルーム 5.60 ピーマン 4.80 トマト缶 8.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 三温糖 0.96 こいくちしょうゆ 1.44 塩 1.60 こしょう 0.01 水 40.00 ツナ油漬け 6.40 えだまめ 8.00 キャベツ 20.00 にんじん 4.00 きゅうり 12.00 なたね油 0.64 三温糖 0.60 酢 2.00 丸鶏使用がらスープ 0.40 塩 0.80 こしょう 0.01	
	エネ 蛋白	190 kcal	204 kcal	172 kcal	233 kcal	158 kcal	184 kcal	149 kcal	169 kcal	151 kcal	154 kcal
脂質 食塩	8.6 g	10.5 g	8.2 g	11.1 g	6.7 g	12.6 g	6.7 g	7.6 g	5.1 g	7.3 g	5.0 g
日(曜)	16(木)	17(金)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
献立	白身魚フライ 更紗あえ ゆめまる汁	夏野菜カレー ハワイアンサラダ	生揚げの中華煮 中華あえ	鯖のオリーブオイル焼き カラフルポテ かきたまスープ	鶏肉とひよこ豆のスープ煮 海のサラダ	豚肉のしょうが炒め 冬瓜となすのみそ汁 りんごゼリー	五目煮 ひじきのごまあえ	ポークチャップ ミルクスープ	高野豆腐のうま煮 春雨の群の物 オレンジゼリー	焼きスバゲッティ コロコロスープ	鯖の香味焼き おひたし かぼちゃのみそ汁
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
	白身魚フライ 50.00 揚げ油 5.00 鶏糸卵 5.00 ピーマン 4.00 にんじん 5.00 もやし 20.00 きくらげ 0.10 ごま油 0.24 うすくちしょうゆ 0.08 塩 0.08 こしょう 0.01 木綿豆腐 20.00 油揚げ 2.80 にんじん 6.40 たまねぎ 12.00 じゃがいも 16.00 なす 6.40 ねぎ 2.40 だし煮干し 1.60 中みそ 6.80 水 96.00	鶏肉 35.00 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.16 たまねぎ 8.00 たけのこ 24.00 ズッキーニ 8.00 かぼちゃ 24.00 なす 12.00 トマト缶 12.00 カレールウ 11.20 トマトケチャップ 1.60 ウスターソース 1.60 こしょう 0.01 水 40.00	豚肉 30.00 料理酒 0.40 生揚げ 40.00 にんじん 12.00 たまねぎ 32.00 たけのこ 12.00 干し椎茸 0.40 にら 4.00 丸鶏使用がらスープ 0.48 こいくちしょうゆ 2.40 うすくちしょうゆ 1.20 三温糖 0.80 じゃがいもでん粉 0.40 水 16.00	さわら 40.00 おろしにんにく 0.08 オリーブ油 0.80 塩 0.16 こしょう 0.01 じゃがいも 30.00 パセリ(乾) 0.02 ミックスベジタブル(冷凍) 10.00 塩 0.08 こしょう 0.01 ベーコン 8.00 料理酒 0.48 たまご 16.00 にんじん 8.00 たまねぎ 20.00 キャベツ 9.60 えのきたけ 4.00 オクラ 5.00 丸鶏使用がらスープ 0.48 うすくちしょうゆ 1.44 酢 0.16 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 0.56 水 96.00	鶏肉 40.00 料理酒 0.64 にんじん 12.00 たまねぎ 28.00 じゃがいも 36.00 ひよこまめ(ゆで) 6.40 パセリ(乾) 0.02 ピーマン 6.40 こいくちしょうゆ 3.20 三温糖 0.80 みりん風調味料 0.48 じゃがいもでん粉 0.48 木綿豆腐 16.00 たまねぎ 20.00 なす 8.00 ねぎ 2.40 だし煮干し 1.60 きゅうり 6.80 中みそ 94.40 りんごゼリー(ミ) 30.00	豚肉 40.00 おろししょうが 0.24 料理酒 0.40 にんじん 8.00 たまねぎ 32.00 キャベツ 6.40 しめじ 12.00 干し椎茸 0.50 板こんにやく 16.00 さやいんげん 4.80 三温糖 1.60 こいくちしょうゆ 4.40 みりん風調味料 0.80 水 16.00 ツナ油漬け 8.00 ひじき 0.96 たまねぎ 28.00 じゃがいも 28.00 パセリ(乾) 0.02 調理用牛乳 16.00 丸鶏使用がらスープ 0.48 塩 0.64 こしょう 0.01 水 73.60	鶏肉 20.00 料理酒 0.64 おろししょうが 0.16 キャベツ 16.00 たまねぎ 20.00 ピーマン 6.40 しめじ 8.00 トマトケチャップ 1.60 こいくちしょうゆ 0.48 ベーコン 5.60 鶏肉 8.00 料理酒 0.80 にんじん 8.00 たまねぎ 28.00 じゃがいも 28.00 キャベツ 0.02 調理用牛乳 16.00 丸鶏使用がらスープ 0.48 塩 0.64 こしょう 0.01 水 73.60	豚肉 40.00 料理酒 0.96 おろししょうが 0.16 にんじん 12.00 たまねぎ 20.00 じゃがいも 40.00 板こんにやく 16.00 さやいんげん 6.40 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 4.00 みりん風調味料 0.96 塩 0.08 水 30.40 はるさめ 4.00 料理酒 4.00 きゅうり 9.60 キャベツ 16.00 カットわかめ 0.64 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 1.20 お好み焼きソース 4.80 ウスターソース 3.20 塩 64.00 塩 0.16 こしょう 0.01 ベーコン 8.00 おひたし 0.40 たまねぎ 25.00 しめじ 4.80 かぼちゃ 20.00 ねぎ 2.40 中みそ 6.80 だし煮干し 1.60 水 92.00	カットスバゲッティ 17.60 豚肉 28.00 おろしにんにく 0.16 料理酒 0.64 にんじん 8.00 たまねぎ 20.00 じゃがいも 20.00 もやし 20.00 ねぎ 4.00 お好み焼きソース 4.80 ウスターソース 3.20 塩 64.00 塩 0.16 こしょう 0.01 ベーコン 8.00 おひたし 0.40 たまねぎ 25.00 しめじ 4.80 かぼちゃ 20.00 ねぎ 2.40 中みそ 6.80 だし煮干し 1.60 水 92.00	鯖 40.00 塩 0.16 ごま油 0.96 ちくわスライス 8.00 きゅうり 25.00 にんじん 5.00 うすくちしょうゆ 0.09 生揚げ 25.00 たまねぎ 20.00 しめじ 4.80 かぼちゃ 20.00 ねぎ 2.40 中みそ 6.80 だし煮干し 1.60 水 92.00	
	エネ 蛋白	195 kcal	169 kcal	152 kcal	173 kcal	174 kcal	157 kcal	172 kcal	179 kcal	200 kcal	211 kcal
脂質 食塩	8.0 g	6.8 g	8.1 g	9.4 g	8.9 g	5.3 g	7.7 g	8.3 g	6.8 g	6.6 g	6.1 g