

2026年

7月の献立表 夕食



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に
数字で表示しています。
※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
◎食べ残しは必ず処分願います。

				1 お赤飯 (水) ・厚揚げの五目あん ・焼き魚 ・青菜とコーンの煮浸し ・山芋の梅肉和え 257kcal 18.3g 1.43g		2 ・鶏と茄子の辛味炒め (木) ・生揚げの煮物 ・切昆布の煮物 ・わかめの酢物 227kcal 15.3g 1.21g		3 ・煮魚（ごぼう添え） (金) ・焼きビーフン ・南瓜の天ぷら ・胡瓜の生姜酢 232kcal 15.7g 1.62g		4 ・サーモンフライ タルタルソース添え (土) ・南瓜のそぼろ煮 ・厚揚げのケチャップ炒め ・青菜の海苔和え 413kcal 22.0g 1.61g	
6 ・麻婆豆腐 (月) ・白身魚のマスタード焼き ・キャベツと竹輪の酢味噌和え ・じゃが高菜 234kcal 18.3g 1.96g		7 ・香り寿司 (火) ・鶏のくわ焼き ・山芋の煮物 ・茄子の田楽 ・くらげ餅 363kcal 19.0g 1.56g		8 ・白身魚の薬味ソース (水) ・高野豆腐の煮物 ・ベーコン入り ・じゃが芋サラダ ・春雨の酢物 223kcal 15.4g 2.03g		9 ・酢豚 (木) ・焼き魚 ・そばサラダ ・青菜の胡麻和え 288kcal 21.0g 2.92g		10 ・豚肉の生姜焼き (金) ・青菜の海鮮あん ・マカロニサラダ ・煮卵 308kcal 19.5g 1.97g		11 ・白身魚のトマトソースかけ (土) ・親子煮 ・竹輪の磯辺揚げ ・ピーマンの塩昆布和え 257kcal 20.5g 1.99g	
13 ・海老フライ (月) ・車麩の煮物 ・五目きんぴら ・ゴーヤのサラダ 306kcal 14.6g 2.22g		14 ・鮭と南瓜のマリネ (火) ・豚肉と茄子の味噌炒め ・厚揚げの煮物 ・青菜の海苔和え 280kcal 16.8g 1.58g		15 ・八宝菜 (水) ・白身魚の竜田揚げ ・しらたきの酢物 ・さつま芋の甘露煮 209kcal 15.4g 1.78g		16 ・アジフライ (木) ・肉じゃが ・野菜のマヨネーズ和え ・しゅうまい 387kcal 20.2g 1.56g		17 ・白身魚のレモン照り焼き (金) ・回鍋肉 ・南瓜の甘酢 ・青菜の胡麻和え 232kcal 19.6g 1.78g		18 ・ヒレカツ (土) ・がんもどきの煮物 ・人参サラダ ・煮豆 294kcal 17.1g 1.00g	
20 ・肉団子の甘酢あん (月) ・白身魚の胡麻風味焼き ・竹輪とピーマンの炒め物 ・昆布の佃煮 219kcal 16.6g 2.58g		21 ・鯖のつけ焼き (火) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・青菜のおかか和え 287kcal 17.6g 1.53g		22 ・ハンバーグ (水) ・切干大根の煮物 ・コールスローサラダ ・茸の当座煮 249kcal 15.2g 1.72g		23 ・赤魚の味噌漬け (木) ・筑前煮 ・ナポリタンスパゲティ ・いんげんの胡麻和え 222kcal 17.5g 1.56g		24 ・袋煮 (金) ・イカフライ ・五目酢炒め ・青菜の海苔和え 205kcal 14.7g 1.03g		25 ・鶏のカレー風味焼き (土) ・ごぼうの南蛮煮 ・ひじきの煮物 ・春雨の酢物 309kcal 18.7g 1.96g	
27 ・煮魚（ごぼう添え） (月) ・キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・南瓜の煮物 ・三色ナムル 221kcal 17.1g 1.71g		28 ・コロケ (火) ・焼き魚 ・旬彩サラダ ・青菜の辛子和え 321kcal 15.9g 2.15g		29 ・鯖の中華風揚げ煮 (水) ・ゴーヤチャンプルー ・ポテジャコサラダ ・ミートボール 368kcal 20.9g 1.65g		30 ・豚肉の胡麻だれ (木) ・麻婆春雨 ・厚焼き玉子 ・人参パインサラダ 309kcal 17.3g 1.64g		31 ・白身魚の南蛮漬け (金) ・厚揚げの茸あん ・茄子の田楽 ・煮豆 235kcal 16.2g 1.39g		配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ ☎0940-42-8848	

7月の献立表 昼食



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に
数字で表示しています。
※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
◎食べ残しは必ず処分願います。

6・白身魚のレモン照り焼き (月)・ゴーヤチャンプルー ・ひじきの煮物 ・山芋の梅肉和え 205kcal 19.0g 1.42g		7・ハンバーグ (火)・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・ピーマンの麺つゆ浸し 296kcal 15.8g 1.73g		8・揚げ茄子の餡かけ (水)・白身魚の胡麻風味焼き ・五目きんぴら ・もやしのカレー酢 226kcal 14.3g 1.68g		9・煮魚(ごぼう添え) (木)・親子煮 ・キャベツと竹輪の 酢味噌和え ・さつま芋の甘露煮 253kcal 19.4g 1.91g		10・麻婆豆腐 (金)・焼き魚 ・南瓜の甘酢 ・青菜のおかか和え 282kcal 19.1g 1.97g		11・薄切り重ねカツ (土)・山芋の煮物 ・ナポリタンスパゲティ ・青菜の辛子和え 346kcal 11.7g 1.53g	
13・キーマカレー (月)・鶏のオーブン焼き ・人参サラダ ・コーヒーゼリー 360kcal 22.3g 2.51g		14・鯖の中華風揚げ煮 (火)・もやしの卵炒め ・青菜の煮浸し ・胡瓜の生姜酢 255kcal 17.7g 1.69g		15・コロッケ (水)・赤魚の味噌漬け ・旬彩サラダ ・炒り卵 308kcal 16.8g 1.74g		16・白身魚の南蛮漬け (木)・豚肉と茄子の甘辛煮 ・南瓜の煮物 ・じゃが高菜 263kcal 17.8g 1.58g		17・鶏の豆板醬焼き (金)・車麩の煮物 ・竹輪とピーマンの炒め物 ・人参パインサラダ 305kcal 18.0g 1.71g		18・鯖の味噌煮 (土)・焼きビーフン ・五目酢炒め ・ミートボール 282kcal 17.4g 1.73g	
20・鮭と南瓜のマリネ (月)・牛肉のしぐれ煮 ・厚揚げの煮物 ・青菜の胡麻和え 376kcal 17.8g 1.45g		21・豚肉の生姜焼き (火)・里芋のナルト煮 ・しらたきの酢物 ・しゅうまい 240kcal 15.1g 1.50g		22・煮魚(ごぼう添え) (水)・キャベツと豚肉の 梅胡麻炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・青菜の辛子和え 242kcal 20.0g 2.05g		23・牛肉の炒め物 (木)・生揚げの煮物 ・厚焼き玉子 ・わかめの酢物 343kcal 12.8g 1.49g		24・白身魚の薬味ソース (金)・ゴーヤと豚肉の味噌炒め ・さつま揚げと人参の 甘辛煮 ・茄子の生姜酢 225kcal 14.7g 2.22g		25・酢豚 (土)・焼き魚 ・そばサラダ ・昆布の佃煮 263kcal 17.6g 2.80g	
27・海老フライ (月)・高野豆腐の卵とじ ・コールスローサラダ ・茸の当座煮 334kcal 20.1g 2.19g		28・白身魚の蒸し焼き (火)・肉じゃが ・ひじきの煮物 ・ゴーヤのサラダ 272kcal 21.6g 2.23g		29・鶏と茄子の辛味炒め (水)・焼き魚 ・スパゲティサラダ ・青菜のおかか和え 250kcal 23.7g 1.82g		30・サーモンフライ タルタルソース添え (木)・がんもどきの煮物 ・青菜とコーンの煮浸し ・えのきの酢物 370kcal 20.4g 1.38g		31・八宝菜 (金)・白身魚の竜田揚げ ・切干大根の煮物 ・春雨の酢物 205kcal 16.1g 2.11g		配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ ☎0940-42-8848	