

令和 7 年 7 月 献 立 表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	火	もやしとニラのソテー 600kcal 19.1g	チーズサラダ 461kcal 17.0g	キャベツメンチカツ 940kcal	炒り鶏 28.6g	味噌汁	鶏のチース焼き 白菜と豚のピリ辛炒め 843kcal 38.4g	コールスローサラダ 793kcal	味噌汁 23.9g
2	水	ツナ大根煮 608kcal 18.6g	スパソテー 531kcal 17.2g	カレーライス 1280kcal	盛合せサラダ 35.2g	コンク	ジャーマンオムレツ 豚肉の紅生姜天 876kcal 27.5g	にら豚炒め 1001kcal	味噌汁 31.5g
3	木	目玉焼き 574kcal 17.4g	オニオンウイナー炒め 564kcal 16.7g	冷し中華 1092kcal	揚げ餃子 41.6g	みかん缶	あじフライ 回鍋肉 951kcal 27.6g	辛子和え 939kcal	味噌汁 28.3g
4	金	厚揚げ味噌炒め 684kcal 22.0g	ポテトサラダ 486kcal 15.4g	グリルチキン&コロッケ 898kcal	拌三絲 24.9g	味噌汁	ポークピカタ 950kcal	ブロッコリーサラダ 29.5g	味噌汁
5	土	朝食バイキング		豚の味噌焼き 815kcal	白菜のゆかり和え 40.2g	スープ	鶏のさっぱりソテー タルタルソースかけ 958kcal	小松菜の卵とじ 33.1g	味噌汁
6	日	朝食バイキング		タンドリーチキン 833kcal	金平れんこん 25.5g	味噌汁	豚天の甘酢あん 1009kcal	さつま芋サラダ 25.8g	スープ
7	月	高菜炒め 583kcal 16.0g	温野菜サラダ 461kcal 16.2g	照焼ハンバーグ 844kcal	おくらの和え物 32.9g	七タゼリー	鶏のバーベキューソース 豚のタルタル焼き 1016kcal 41.3g	がんも煮 941kcal	味噌汁 27.9g
8	火	大根と豚のソテー 609kcal 19.5g	フルーツヨーグルト 450kcal 15.4g	鶏の梅南蛮 1057kcal	マリネ風 37.6g	味噌汁	鶏のたれ炒め 豚肉のピザ風 930kcal 24.6g	もやしのごま和え 863kcal	味噌汁 26.1g
9	水	ごぼうと鶏の炒め煮 614kcal 17.9g	シーザーサラダ 474kcal 16.0g	ハヤシライス 1223kcal	盛合せサラダ 26.5g	コンク	冷しきつねうどん 冷しきつねそば 1073kcal 34.9g	ハムカツ 1103kcal	お浸し 34.9g
10	木	炒り豆腐 618kcal 19.9g	きのこソテー 462kcal 16.0g	鶏の唐揚げ 944kcal	ほうれん草サラダ 34.7g	味噌汁	サリラの生姜焼き 揚げホキのおろしソース 831kcal 28.1g	肉じゃが 1004kcal	すまし汁 38.4g
11	金	たけのこのおかか煮 564kcal 16.5g	ハムサラダ 452kcal 17.1g	豚の生姜焼き 807kcal	ナムル 24.0g	味噌汁	チキンムニエルクリームソース 965kcal	キャベツと春雨のピリ辛和え 34.5g	スープ
12	土	朝食バイキング		麻婆豆腐 926kcal	青梗菜と竹輪の中華炒め 37.5g	スープ	鶏の磯辺揚げ 1047kcal	マカロニサラダ 45.4g	味噌汁
13	日	朝食バイキング		鶏の香草焼き 886kcal	切干大根煮 37.5g	味噌汁	ポークソテー 911kcal	こんにゃくの炒め煮 26.2g	味噌汁
14	月	温泉卵 613kcal 20.6g	じゃが芋のカレー煮 524kcal 18.2g	チキンカツ 1007kcal	ビーフソテー 27.1g	味噌汁	豆腐ステーキ 鶏と大根の煮込み 935kcal 27.5g	大学芋 878kcal	かき玉汁 38.6g
15	火	肉団子の旨煮 648kcal 20.2g	ミックスサラダ 477kcal 19.2g	冷やしぶっかけ担々麺 1171kcal	ごま酢和え 21.1g	茄子の揚げ浸し	油淋鶏 肉野菜炒め 1064kcal 39.1g	ブロッコリーのごまマヨ和え 856kcal	味噌汁 27.3g
16	水	丸天みぞれ煮 609kcal 19.0g	ポパイソテー 501kcal 17.1g	ひき肉のカレー 1179kcal	盛合せサラダ 20.4g	コンク	手羽元のピリ辛揚げ 924kcal 23.7g	キャベツのピーナッツ和え 967kcal	味噌汁 34.9g
17	木	サワラの西京焼き 714kcal 31.7g	きのこマリネ 453kcal 15.5g	鯖の南蛮漬 982kcal	こんにゃくのナポリタン風 39.6g	豚汁	豚骨ラーメン 味噌ラーメン 1154kcal 35.1g	三陸産茎わかめ豆腐カツ 1165kcal	ゼリー 36.5g
18	金	金平こんにゃく 604kcal 17.0g	豆腐サラダ 423kcal 17.6g	皿うどん 1011kcal	おくらのおかか和え 24.1g	スープ	ハンバーグシチュー 1017kcal	エッグサラダ 27.1g	スープ
19	土	朝食バイキング		ポークチャップ 929kcal	春雨のピリ辛和え 30.7g	味噌汁	鶏のガーリックバター醬油風味 986kcal	高野豆腐煮 37.7g	味噌汁
20	日	朝食バイキング		チキンソテー和風ソース 870kcal	ひじき煮 24.7g	味噌汁	豚の竜田揚げ 982kcal	大根サラダ 37.2g	味噌汁
21	月	朝食バイキング		豚のオイスターソース炒め 962kcal	白菜の煮浸し 30.9g	味噌汁	揚げ鶏のねぎ塩ソテー 1018kcal	茄子のピリ辛炒め 36.8g	味噌汁
22	火	青梗菜の中華ソテー 569kcal 16.1g	コールスローサラダ 452kcal 15.1g	とり天 1017kcal	もやしとハムの辛子和え 28.1g	すまし汁	青椒肉絲 コンビフライ 838kcal 29.2g	小松菜とえのきの和え物 896kcal	スープ 18.4g
23	水	ひじき煮 622kcal 18.9g	チキンボールのケチャップ煮 526kcal 20.2g	ハヤシライス 857kcal	盛合せサラダ 30.9g	コンク	揚げ鶏のおろしソース 857kcal 29.1g	ビーフソテー 994kcal	味噌汁 37.2g
24	木	親子煮 655kcal 23.0g	フルーツヨーグルト 452kcal 15.4g	☀️ 暑い夏を乗り切ろうフェア ♀️			鶏の柚子胡椒焼き 豆腐野菜ハンバーグ 799kcal 36.4g	カリフラワーとわかめの酢味噌和え 851kcal	味噌汁 22.1g
25	金	厚揚げの生姜煮 719kcal 26.4g	スナッPEndウの味噌マヨ和え 433kcal 15.5g	ほっかりコロッケ 1035kcal	もやしのキムチ炒め 24.0g	スープ	照焼きチキン 954kcal	けんちん煮 40.1g	味噌汁
26	土	朝食バイキング		豚のブルコギ風 998kcal	含め煮 34.0g	味噌汁	ハンバーグ オニオンソース 842kcal	ほうれん草ソテー 23.2g	スープ
27	日	朝食バイキング		鶏のチリソース 1000kcal	インゲンのごま和え 34.3g	味噌汁	豚肉の一味風味 885kcal	マカロニサラダ 25.9g	味噌汁
28	月	高野豆腐の玉子とじ 619kcal 20.3g	レタスサラダ 444kcal 15.3g	冷し梅おろしうどん 1063kcal	ハムサラダフライ 30.1g	大豆和え	鶏のさっぱり煮 豚肉の甘辛炒め 959kcal 37.9g	カレー風味ポテトサラダ 921kcal	味噌汁 23.2g
29	火	切干大根煮 589kcal 16.2g	オムレツ 450kcal 16.8g	ポーク南蛮 1075kcal	ビーフンサラダ 40.1g	味噌汁	鶏のバッパー焼き 838kcal 26.2g	春雨の中華和え 804kcal	味噌汁 36.0g
30	水	金平ごぼう 594kcal 15.7g	シーザーサラダ 473kcal 16.0g	ウイナーカレー 1231kcal	盛合せサラダ 27.4g	コンク	豚肉の塩たれ炒め 1000kcal 26.2g	金平れんこん 976kcal	味噌汁 22.6g
31	木	千草和え 561kcal 16.2g	ひじきのサラダ 487kcal 16.9g	トリニータ唐揚げ 1025kcal	マセドアンサラダ 36.4g	味噌汁	ポークソテー オニオンソース チキングラタン 901kcal 24.2g	オーロラサラダ 981kcal	スープ 30.3g

*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）
*主菜の上段がA食、下段がB食です。