

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年06月28日(日) ～ 2026年07月04日(土)

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ブロッコリーごまサラダ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないうり ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナックおかか和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○和風おろしハンバーグ ○ポテトサラダ ○みかん缶	○米飯 ○★お楽しみコロケ★ ○ふきと生揚げの煮物 ○ミックスフルーツ缶	○米飯 ○鶏の甘酢あんかけ ○わかめの炒め物 ○杏仁豆腐	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○ブロッコリーかにかまサラダ ○みかん缶	○米飯 ○鶏肉のレモン香草焼き ○白菜とツナの炒め煮 ○胡瓜の梅肉和え	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○里芋の煮物 ○パイン缶	○米飯 ○鶏肉トマト煮込み ○ほうれん草の卵炒め ○白桃缶
夕 食	○米飯 ○たらのカレー焼き ○ほうれん草胡麻和え ○しば漬け	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○キャベツの塩炒め ○大根のゆかり和え	○米飯 ○ホキのごま味噌焼き ○冬瓜のかにあんかけ ○菜の花の辛子和え	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○ひじき煮 ○菜の花胡麻和え	○かにピラフ ○白菜のスープ煮 ○青梗菜と人参の生姜和 ○洋なし缶	○米飯 ○豚肉の旨辛炒め ○茄子の炒り煮 ○金時豆	○米飯 ○鮭の味噌マヨ焼き ○冷奴 ○塩だれ和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1352 kcal [タンパク質] 56.1 g [脂 質] 29.2 g [炭水化物] 223.3 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1429 kcal [タンパク質] 48.2 g [脂 質] 40.3 g [炭水化物] 220.5 g [塩 分] 5.1 g	[エネルギー] 1330 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂 質] 22.9 g [炭水化物] 229.7 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1419 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂 質] 38.7 g [炭水化物] 223.6 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1273 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 23.7 g [炭水化物] 213.3 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1619 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂 質] 50.0 g [炭水化物] 230.1 g [塩 分] 6.0 g	[エネルギー] 1373 kcal [タンパク質] 65.7 g [脂 質] 27.9 g [炭水化物] 219.0 g [塩 分] 6.2 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年07月05日（日） ～ 2026年07月11日（土）

	7月5日（日）	7月6日（月）	7月7日（火）	7月8日（水）	7月9日（木）	7月10日（金）	7月11日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツとハムマヨ和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かつば漬け ○牛乳
昼 食	○野菜カレー ○ハリハリサラダ ○ミックスフルーツ缶	○米飯 ○ハンバーグデミソース ○マカロニサラダ ○みかんムース	○わかめごはん ○天ぷら ○わかと長芋梅肉和え ○七夕ゼリー ○★七夕メニュー★	○米飯 ○たらの味噌マヨ焼き ○大根とサマ揚げの煮物 ○キャベツの浅漬け	○米飯 ○麻婆なす ○ささみと胡瓜の胡麻和 ○黄桃缶	○牛丼 ○みそ汁 ○ポテトサラダ ○パイン缶 ○★複式献立の日★ ○サラダそうめん	○米飯 ○鶏肉オイスター炒め ○若布とアスパラのツナサラダ ○ミックスフルーツ缶
夕 食	○米飯 ○ホキのチーズ焼き ○五目煮 ○酢の物	○米飯 ○かに玉 ○わさび和え ○しそ昆布	○米飯 ○鯖の照り焼き ○炒り豆腐 ○大根のゆかり和え	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○もやしのナムル ○しば漬け	○米飯 ○鶏肉のガリバタ炒め ○白菜の煮びたし ○金時豆	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○茄子の炒り煮 ○ぶどうムース	○米飯 ○たらの青海苔マヨ焼き ○里芋の煮物 ○つぼ漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1373 kcal [タンパク質] 53.5 g [脂 質] 26.7 g [炭水化物] 230.0 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1510 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂 質] 34.7 g [炭水化物] 237.2 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂 質] 46.4 g [炭水化物] 218.2 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1384 kcal [タンパク質] 55.0 g [脂 質] 37.0 g [炭水化物] 208.4 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1562 kcal [タンパク質] 74.1 g [脂 質] 41.4 g [炭水化物] 230.4 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1832 kcal [タンパク質] 67.8 g [脂 質] 50.0 g [炭水化物] 285.0 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1245 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂 質] 18.5 g [炭水化物] 206.7 g [塩 分] 9.0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年07月12日（日） ～ 2026年07月18日（土）

	7月12日（日）	7月13日（月）	7月14日（火）	7月15日（水）	7月16日（木）	7月17日（金）	7月18日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ポロコリーごまサラダ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないうり ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○かにピラフ ○スープ煮 ○棒々鶏風サラダ ○ブルーベリーヨーグルト	○野菜カレー ○サラダ ○白桃缶	○米飯 ○鶏肉のレモン香草焼き ○ほうれん草の卵炒め ○パイン缶	○米飯 ○八宝菜 ○青梗菜と人参の生姜和 ○杏仁豆腐	○米飯 ○ほきの柚子胡椒焼き ○里芋の煮物 ○なめ茸おろし	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○アスパラソテー ○ミックスフルーツ缶	○米飯 ○鶏肉トマト煮込み ○コールスローサラダ ○パイン缶
夕 食	○米飯 ○豚肉の旨辛炒め ○もやしの中華和え ○みかん缶	○米飯 ○鱈の野菜あんかけ ○かぼちゃの甘煮 ○しそ昆布	○米飯 ○麻婆豆腐 ○オクラ胡麻和え ○りんごムース	○米飯 ○煮魚 ○サツマ揚げと白菜炒め ○ポテトサラダ	○米飯 ○鶏肉チリソース炒め ○マカロニサラダ ○カクテルゼリー	○米飯 ○回鍋肉 ○ピーナツ和え ○金時豆	○チャーハン ○シュウマイ ○大根のスープ煮 ○春雨サラダ
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1433 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 36.8 g [炭水化物] 214.3 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1316 kcal [タンパク質] 50.5 g [脂 質] 19.2 g [炭水化物] 238.6 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1405 kcal [タンパク質] 60.0 g [脂 質] 27.7 g [炭水化物] 233.0 g [塩 分] 5.4 g	[エネルギー] 1356 kcal [タンパク質] 52.7 g [脂 質] 33.4 g [炭水化物] 213.1 g [塩 分] 5.3 g	[エネルギー] 1414 kcal [タンパク質] 61.3 g [脂 質] 31.6 g [炭水化物] 225.3 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1526 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 45.8 g [炭水化物] 228.7 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1470 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂 質] 34.8 g [炭水化物] 227.7 g [塩 分] 6.2 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年07月19日（日） ～ 2026年07月25日（土）

	7月19日（日）	7月20日（月）	7月21日（火）	7月22日（水）	7月23日（木）	7月24日（金）	7月25日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナッポおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツとハムマヨ和え ○のり佃煮 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○ハンバーグデミソース ○ハリハリサラダ ○みかん缶	○米飯 ○かに玉 ○チンゲン菜のソテー ○五目煮	○三色丼 ○里芋の煮物 ○ミックスフルーツ缶 ○★複式献立の日★ ○冷やしとろろそば	○米飯 ○★お楽しみコロッケ★ ○ほうれん草胡麻和え ○白桃缶	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしと小松菜のナムル ○いちごムース	○米飯 ○たらめの味噌マヨ焼き ○煮物 ○キャベツの浅漬け	○米飯 ○豚肉と厚揚げの七味炒め ○中華風和え物 ○パイン缶
夕 食	○米飯 ○鮭のマヨマスタード焼き ○冷奴 ○塩だれ和え	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○じゃが芋のスープ煮 ○キャベツの浅漬け	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○サラダ ○ブルーベリーヨーグルト	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○茄子そぼろあん ○酢の物	○米飯 ○豚肉のオイスター炒め ○ひじき煮 ○なめ茸おろし	○米飯 ○親子煮 ○オクラ胡麻和え ○さくら漬け	○うな丼 ○ほうれん草の卵炒め ○ポテトサラダ ○★土用の丑の日★
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1496 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 42.1 g [炭水化物] 216.8 g [塩 分] 5.0 g	[エネルギー] 1502 kcal [タンパク質] 52.3 g [脂 質] 40.7 g [炭水化物] 233.3 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1646 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂 質] 28.6 g [炭水化物] 281.8 g [塩 分] 10.7 g	[エネルギー] 1386 kcal [タンパク質] 52.8 g [脂 質] 29.3 g [炭水化物] 223.0 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1422 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂 質] 37.4 g [炭水化物] 219.4 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1287 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂 質] 20.5 g [炭水化物] 216.9 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1456 kcal [タンパク質] 50.7 g [脂 質] 46.7 g [炭水化物] 212.8 g [塩 分] 4.0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年07月26日（日） ～ 2026年08月01日（土）

	7月26日（日）	7月27日（月）	7月28日（火）	7月29日（水）	7月30日（木）	7月31日（金）	8月1日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ブロッコリーごまサラダ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないり ○さくら漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○八宝菜 ○青梗菜と人参の生姜和 ○マンゴープリン	○チキンカレーライス ○コールスローサラダ ○白桃缶	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○塩だれ和え ○みかん缶	○米飯 ○白身魚の山椒焼き ○大根とサマ揚げの煮物 ○胡瓜の梅肉和え	○米飯 ○鶏肉の治部煮 ○茄子のピリ辛炒め ○みかん缶	○米飯 ○チンジャオロース ○春雨サラダ ○パイン缶	○米飯 ○厚揚げの生姜そぼろ煮 ○野菜サラダ ○ミックスフルーツ缶
夕 食	○米飯 ○トマトソースハンバーグ ○アスパラのマヨサラダ ○洋なし缶	○米飯 ○あじの照り焼き ○炒り豆腐 ○金時豆	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○かぼちゃの甘煮 ○高菜漬け	○米飯 ○油淋鶏 ○白菜とツナの炒め煮 ○りんごムース	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○オクラ胡麻和え ○ポテトサラダ	○米飯 ○かに豆腐 ○浅漬け ○もずくの酢の物	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○ほうれん草わさび和え ○しそ昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1439 kcal [タンパク質] 50.0 g [脂 質] 36.3 g [炭水化物] 232.1 g [塩 分] 5.1 g	[エネルギー] 1434 kcal [タンパク質] 71.4 g [脂 質] 26.5 g [炭水化物] 232.2 g [塩 分] 8.9 g	[エネルギー] 1472 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂 質] 37.5 g [炭水化物] 228.7 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1340 kcal [タンパク質] 52.0 g [脂 質] 26.3 g [炭水化物] 223.2 g [塩 分] 6.0 g	[エネルギー] 1369 kcal [タンパク質] 60.5 g [脂 質] 22.6 g [炭水化物] 234.3 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1354 kcal [タンパク質] 48.2 g [脂 質] 34.6 g [炭水化物] 216.6 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1410 kcal [タンパク質] 56.2 g [脂 質] 35.2 g [炭水化物] 219.9 g [塩 分] 7.2 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。