



令和8年7月 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日	4日
朝	今年の土用の丑の日は7/26！ 出汁や醤油など地方によって特色がありますが、 うなぎの調理方法も関東と関西で違いがあります 関東では切腹を連想するため背中から切ります。 また、ふっくら仕上げるために蒸してから焼きます。 関西では腹を割って話すことが良いとされ、お腹側から切ります。パリッと仕上げるために蒸さずに焼きます。 うなぎを食べて夏バテを予防しましょう！			ご飯 ベーコンソテー のり佃煮 里芋とかいわれの味噌汁 ヨーグルト	食パン ブルーベリージャム ポトフ 黄桃缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ さつまいもと人参の味噌汁 ジョア	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 椎茸と玉ねぎの味噌汁 牛乳
昼				ご飯 白身魚のパン粉焼き さつまいもサラダ フルーツカクテル缶 人参と豆苗のスープ	ご飯 エビカツ ビーフソテー いんげんの生姜和え かぶとみつばの味噌汁	キーマカレー グリーンサラダ ピーチムース えのきとほうれん草のスープ	ご飯 赤魚の胡麻だれ焼き すき昆布の炒め煮 大根サラダ 冬瓜と葉大根のすまし汁
おやつ				ご飯 豚肉の山椒炒め オクラのごま和え 白花豆 エリンギと水菜の味噌汁	ご飯 厚揚げと茄子の味噌炒め 青梗菜の中華和え ザーサイ 白菜と葉大根のスープ	ご飯 鮭の西京焼き ふきの煮物 昆布佃煮 とろろ昆布とかいわれのすまし汁	ご飯 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのくるみ和え しその実漬け 里芋とみつばの味噌汁
夕				1441kcal・たんぱく質54.4g 脂質25.9g・食塩相当量6.2g	1516kcal・たんぱく質52.8g 脂質41.4g・食塩相当量7.0g	1414kcal・たんぱく質54.5g 脂質29.7g・食塩相当量7.7g	1426kcal・たんぱく質60.0g 脂質35.4g・食塩相当量7.3g
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ 白菜と豆苗の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 大豆の煮物 のり佃煮 かぼちゃと葉大根の味噌汁 牛乳	ご飯 青梗菜とひき肉のソテー 梅びしお 麩と青ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 竹輪の炒め物 ゆずみそ 玉ねぎと豆苗の味噌汁 牛乳	ロールパン いちごジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ふりかけ わかめと白ネギの味噌汁 ヤクルト	ご飯 オムレツ たいみそ さつまいもと人参の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 豚肉のおろし煮 青梗菜とじゃこ炒め かぼちゃサラダ 豆腐とかいわれの味噌汁	ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ぜんまいの煮物 いんげんのピーナッツ和え エリンギと水菜のすまし汁	七タそうめん 天ぷら3種盛り かぶのかにあんかけ 七タゼリー	さばの山椒焼き ひじきの彩り炒め煮 冷やっこ 舞茸とかいわれのすまし汁	ご飯 ホキの梅香焼き 里芋の煮物 青梗菜と桜エビのお浸し 白菜とみつばの味噌汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き がんもの煮物 なすのさっぱり和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	ご飯 鮭の照焼き ずいき煮 白菜のからし和え かぶと青ネギの味噌汁
おやつ	ずんだ饅頭	チョコババロア	七タおやき	パウンドケーキ 白桃	メープルケーキ	茶の葉まんじゅう	キャラメルクリームどら焼き
夕	ご飯 ほっけの塩焼き きのこのバター醤油炒め うぐいす豆 ほうれん草と白ネギの味噌汁	ご飯 筑前煮 小松菜のゆず和え しば漬け もやしとニラの味噌汁	ご飯 たらの中華蒸し 春雨サラダ べつたら漬け 白菜とみつばの味噌汁	ご飯 豚肉の塩だれ焼き ほうれん草の錦糸和え 刻みたくあん漬け かぶと人参の味噌汁	ご飯 鶏肉のチリソース きんぴられんこん かつぱ漬け エリンギと葉大根のすまし汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ もやしの和え物 しその実漬け 小松菜とえのきの味噌汁	ご飯 肉じゃが オクラとなめこのボン酢和え 金時豆 舞茸とニラの味噌汁
	1450kcal・たんぱく質60.6g 脂質30.4g・食塩相当量7.0g	1509kcal・たんぱく質68.5g 脂質39.2g・食塩相当量6.7g	1555kcal・たんぱく質52.6g 脂質33.9g・食塩相当量8.3g	1483kcal・たんぱく質64.2g 脂質41.4g・食塩相当量7.8g	1504kcal・たんぱく質62.7g 脂質37.4g・食塩相当量8.1g	1409kcal・たんぱく質61.9g 脂質31.9g・食塩相当量6.7g	1470kcal・たんぱく質61.4g 脂質30.0g・食塩相当量6.8g
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ キャベツと葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 茄子の味噌炒め のり佃煮 青梗菜と舞茸のすまし汁 牛乳	ご飯 ウインナーソテー ゆずみそ 豆腐と白ネギの味噌汁 牛乳	ご飯 鶏大根 納豆 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ジョア	食パン リンゴジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ エリンギと白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんと葉大根の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の柚子焼き ふきの土佐煮 きゅうりのごま和え わかめと白ネギの味噌汁	ご飯 カレーの唐揚げ 冬瓜とほたてのくず煮 バイン缶 じゃが芋とみつばの味噌汁	とうもろこしご飯 鶏肉のマスタード焼き 青梗菜とカニカマ和え 杏仁フルーツ エリンギとニラの味噌汁	ご飯 さわらの粕漬焼き いんげんの金平 きゅうりのゆかり和え とろろ昆布と豆苗のすまし汁	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル マンゴー缶 玉ねぎと人参のスープ	ご飯 赤魚の生姜焼き 五目豆煮 マカロニサラダ 麩と白ネギの味噌汁	ビーフカレー カリフラワーとコーンのサラダ ぶどうムース しめじとスナップエンドウのスープ
おやつ	抹茶プリン	ワッフル	うめ饅頭	パインくん	スイスバウム	オレンジゼリー	やわらかおかき(コンボータージュ)
夕	ご飯 ぶりのおろし煮 かぼちゃのマヨネーズ炒め しば漬け 水菜と玉麩のすまし汁	ご飯 焼肉野菜炒め ほうれん草の梅肉和え つば漬け かまぼこと青ネギのすまし汁	ご飯 ホキの漬け焼き にんじんしりしり 三色豆 かぶとかいわれの味噌汁	ご飯 豚肉のマーマレード焼き 白菜のしらす和え さくら漬け はんぺんと葉大根の味噌汁	ご飯 白身魚のニレ味噌和え オクラのなめ茸和え あみ佃煮 椎茸とみつばのすまし汁	ご飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め かぼちゃの甘煮 昆布佃煮 えのきと青ネギのスープ	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し しその実漬け 茄子とかいわれの味噌汁
	1458kcal・たんぱく質62.8g 脂質37.6g・食塩相当量6.7g	1436kcal・たんぱく質59.9g 脂質45.4g・食塩相当量6.3g	1478kcal・たんぱく質61.5g 脂質32.8g・食塩相当量6.9g	1531kcal・たんぱく質66.5g 脂質34.7g・食塩相当量6.8g	1584kcal・たんぱく質63.7g 脂質54.9g・食塩相当量6.5g	1516kcal・たんぱく質58.9g 脂質33.6g・食塩相当量7.1g	1486kcal・たんぱく質58.0g 脂質47.7g・食塩相当量7.4g
	19日	20日(海の日)	21日	22日	23日	24日	25日
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 のり佃煮 水菜と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが ふりかけ キャベツとみつばの味噌汁 牛乳	ご飯 中華豆腐 ゆずみそ 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ベーコンソテー ふりかけ さつまいもと人参の味噌汁 牛乳	ロールパン ピーナッツクリーム ポトフ みかん缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ キャベツと人参の味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヨーグルト
昼	ご飯 あじの香味みそ焼き じゃが芋のうま塩煮 アスパラのおかか和え なめこと豆苗のすまし汁	ご飯 鶏肉の山賊焼き 揚げなすの中華風 モロヘイヤの和え物 かぼちゃとかいわれの味噌汁	ご飯 鮭フライ もやし炒め きゅうりの梅和え 里芋とニラの味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草のサラダ 黄桃缶 えのきと人参の味噌汁	ご飯 赤魚の塩麴焼き ひじきとあさりの煮物 小松菜のなめ茸和え 椎茸と油揚げの味噌汁	さっぱりご飯 カレーの煮付け ブロッコリーの辛子和え マンゴー缶 麩とかいわれのすまし汁	ご飯 鶏肉のガーリックソテー さつまいものレモン煮 海藻サラダ 舞茸と水菜の味噌汁
おやつ	ケーキ	海開き	小倉あんパイ	抹茶バウム	苺ミルクプリン	ソフトクレープ(白桃)	きんぎょ焼
夕	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め パンサンスー うぐいす豆 えのきとニラのスープ	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー さくら漬け かぶときぬさやのすまし汁	ご飯 千草焼き 切昆布の煮物 刻みたくあん漬け 玉麩と青ネギの味噌汁	たらのねぎ醤油焼き 冬瓜とえびの煮物 金時豆 大根とみつばの味噌汁	ご飯 鶏肉の中華風照り焼き いんげんのしらす和え あみ佃煮 とろろ昆布と葉大根のすまし汁	ご飯 豚肉のカレー炒め きゅうりとツナの和え物 べつたら漬け 里芋と豆苗の味噌汁	ご飯 ホキの甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 白花豆 はんぺんとみつばのすまし汁
	1490kcal・たんぱく質65.4g 脂質33.1g・食塩相当量7.5g	1444kcal・たんぱく質53.9g 脂質35.6g・食塩相当量7.5g	1463kcal・たんぱく質50.1g 脂質37.7g・食塩相当量7.7g	1432kcal・たんぱく質55.1g 脂質30.7g・食塩相当量6.8g	1467kcal・たんぱく質66.1g 脂質41.3g・食塩相当量8.0g	1438kcal・たんぱく質65.2g 脂質37.0g・食塩相当量7.0g	1530kcal・たんぱく質55.5g 脂質34.2g・食塩相当量6.4g
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ 白菜とニラの味噌汁 ジョア	ご飯 大豆の煮物 のり佃煮 水菜と玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 青梗菜とひき肉のソテー 梅びしお かぼちゃと舞茸の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 竹輪の炒め物 ゆずみそ 玉ねぎと豆苗の味噌汁 牛乳	食パン マーマレードジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ふりかけ 里芋とみつばの味噌汁 ヨーグルト	
昼	うな井 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ かぶと青梗菜の味噌汁	ご飯 ゴーヤチャンプルー ほうれん草のおろし和え 黄桃缶 麩とみつばのすまし汁	ご飯 野菜コロッケ かぶとツナの煮物 オクラのとろろ和え もやしとニラの味噌汁	冷やし中華 えびしゅうまい なすの煮物 メロンムース	ご飯 鶏肉の治部煮 蓮根の塩きんぴら みかん缶 かぶと水菜の味噌汁 卵ケーキ	ご飯 あじの磯辺焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうりのカニマヨ和え はんぺんと小松菜のすまし汁 薄皮饅頭(芋あん)	
おやつ	水ようかん(栗)	黒糖ケーキ	とけないアイ風デザート(抹茶)	きなこ饅頭	卵ケーキ	薄皮饅頭(芋あん)	
夕	ご飯 豚肉のスタミナ炒め もやしときくらげの和え物 刻みたくあん漬け しめじと白ネギの味噌汁	ご飯 赤魚の生姜煮 ブロッコリーの磯和え つば漬け 里芋と葉大根の味噌汁	ご飯 牛肉のオイスター炒め 春菊の酢みそ和え しば漬け エリンギと青ネギのすまし汁	ご飯 鶏肉の七味焼き 小松菜の白和え 金時豆 たまごかいわれの味噌汁	ご飯 鮭の照り焼き オクラのごま和え たまご豆腐 玉麩と葉大根のすまし汁	ご飯 中華風旨煮 ほうれん草の辛子和え 昆布佃煮 豆腐ときぬさやの味噌汁	
	1598kcal・たんぱく質63.9g 脂質39.9g・食塩相当量7.6g	1382kcal・たんぱく質65.1g 脂質28.8g・食塩相当量7.0g	1416kcal・たんぱく質45.9g 脂質41.4g・食塩相当量7.7g	1525kcal・たんぱく質61.4g 脂質32.4g・食塩相当量7.1g	1578kcal・たんぱく質71.7g 脂質38.4g・食塩相当量7.7g	1421kcal・たんぱく質62.5g 脂質24.3g・食塩相当量7.3g	

* 当施設のお食事は管理栄養士が管理し適温適時でご提供しています。都合によりメニューの変更があります。

社会福祉法人 栄光会 なみきロイヤルの園