

2026年7月6日～7月12日 週間献立表

	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)	7月12日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆フィッシュソーセージ ◆ポテトのミートソース 65g ◆サラダ菜 ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）	◆御飯 ◆豆腐ハンバーグ、スナッペンどう ◆花人参、コーン ◆味噌汁（じゃが芋、葱）	◆御飯 ◆ポトフ煮 65g ◆カレーボール 2個 ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆豚みそ大根煮 55g ◆法蓮草と錦糸のお浸し（現地醤油）40g ◆すまし汁（白菜、葱）	◆御飯 ◆ウインナーと法蓮草のスクランブル 55g ◆がんもの含め煮 ◆味噌汁（キャベツ、葱）	◆御飯 ◆ツナポテト煮 70g ◆はんぺん照り焼き風 ◆味噌汁（小松菜）	◆御飯 ◆オムレツ 50g ◆ロースハム 1/2枚 ◆ボイルキャベツ（フレンチ赤）30g ◆味噌汁（大根、葱）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	392kcal 10.9g 5.7g 1.7g	431kcal 11.7g 8.9g 2.2g	400kcal 11.3g 5.0g 2.1g	359kcal 8.9g 2.0g 2.2g	435kcal 14.8g 12.5g 2.1g	367kcal 9.8g 2.3g 2.0g	415kcal 13.3g 9.9g 1.9g
昼食・基本食	◆御飯 ◆鶏の唐揚げ ◆スパゲティーサラダ 40g ◆五目大豆煮 35g ◆中華スープ（白菜、葱）	◆七夕ちらし寿司 ◆七夕素麺（ミニ） ◆フルーツインゼリー（みかん缶）	◆御飯 ◆メバルの柚子味噌焼き ◆根菜生姜煮 40g ◆キャベツと水菜の青しそドレ 35g ◆すまし汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆茄子の挟み揚げ天婦羅 ◆しろ菜の中華風お浸し 40g ◆おさつ甘露の大学芋風 ◆味噌汁（大根、葱）	◆御飯 ◆さばの塩焼きと金平ごぼう ◆卵の花サラダ 35g ◆キャベツと枝豆の胡麻和え 40 ◆すまし汁（とろろ昆布・葱）	◆ふりかけ御飯（ミニ） ◆ラーメンの日・昔懐かし中華そば ◆青梗菜とコーンのチョレギサラダ 40g ◆うずら豆 35g	◆御飯 ◆白身フライのタルタルソース ◆小松菜とかにかまのお浸し 40g ◆オクラのせ奴 ◆味噌汁（麩、葱）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	693kcal 20.0g 28.9g 2.9g	527kcal 13.8g 6.8g 3.4g	486kcal 20.1g 5.5g 3.4g	617kcal 11.6g 13.5g 2.6g	504kcal 17.8g 13.4g 3.3g	639kcal 19.2g 9.6g 3.3g	602kcal 19.3g 20.1g 3.1g
夕食・基本食	◆御飯 ◆カレー肉じゃが 120g ◆小松菜の胡麻浸し 35g ◆大根と若布酢の物 40g ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆焼きなすのうぐいすあん ◆ブロッコリーの更紗和え（浸し）35g ◆青梗菜とウインナー煮 40g ◆味噌汁（ワカメ、椎茸）	◆御飯 ◆豚しゃぶの胡麻ドレ ◆ひじき蓮根煮 40g ◆白花豆 35g ◆味噌汁（小松菜）	◆御飯 ◆天津かに玉 ◆五目ナムル（浸し）40g ◆杏仁フルーツ（みかん缶）35g ◆中華スープ（椎茸、ワカメ）	◆ロコモコ丼 ◆ブロッコリーと春雨の梅和え 40g ◆フルーツ（パイン缶）35g ◆コンソメスープ（クルトン・パセリ）	◆御飯 ◆牛肉と大根の炒り煮 120g ◆カリフラワーのカレー酢の物 35g ◆だしたこ焼き ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆じっくり仕込んだ炭火つくね ◆ポテトサラダ 40g ◆温野菜の胡麻ドレ 35g ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	543kcal 13.8g 12.8g 3.2g	481kcal 14.4g 8.0g 3.1g	651kcal 16.9g 8.0g 2.6g	436kcal 12.2g 6.3g 3.2g	488kcal 17.2g 8.8g 2.9g	598kcal 17.7g 15.4g 3.3g	584kcal 18.2g 19.2g 3.1g

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ