

2026年7月13日～7月19日 週間献立表

	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)	7月19日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆ふんわり豆腐ステーキ ◆花人参、ブロッコリー ◆おさつ甘露 ◆味噌汁（キャベツ、葱）	◆御飯 ◆ソーセージ天 ◆玉子ロール 1/2 ◆じゃがマヨ 60g ◆味噌汁（白菜、葱）	◆御飯 ◆牛肉と大根のカレー煮 60g ◆オクラのお浸し（現地醤油）35g ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆キャベツと法蓮草のスクランブルエッグ 70g ◆ロースハム 1/2枚 ◆サラダ菜 ◆味噌汁（じゃが芋、葱）	◆御飯 ◆オムレツ 50g ◆青梗菜とさつま芋煮 40g ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）	◆御飯 ◆マカロニカレー醤油炒め 60g ◆欧風バイクドエッグ ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆茄子と絹揚げのぽん酢（現地ポン酢） ◆田舎煮 45g ◆味噌汁（大根、葱）
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	416kcal 10.1g 7.4g 1.9g	450kcal 11.3g 11.9g 1.7g	346kcal 9.0g 3.9g 1.9g	412kcal 12.9g 10.5g 1.6g	412kcal 13.0g 7.1g 1.9g	439kcal 10.2g 8.5g 1.8g	459kcal 10.1g 9.7g 2.0g
昼食・基本食	◆御飯 ◆牛肉と夏野菜のしょうがあん ◆法蓮草のお浸し（現地醤油） ◆ミニお好み焼き ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）	◆御飯 ◆ソイの山椒漬け焼き ◆小松菜とキャベツのピーナッツ和え 35g ◆春雨のゴーヤチャンプルー風炒め 40g ◆味噌汁（大根、葱）	◆飛鳥のロマン漂う古代米の黒米御飯（ミニ） ◆郷土料理・奈良：冷やし素麺 ◆筍と里芋の木の芽和え 40g ◆手作りごま豆腐	◆御飯 ◆ササミの生姜天ぷら ◆ポテトバター煮 40g ◆大根の三色酢の物 35g ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆3種の根菜入り鶏つくねハンバーグ ◆スパゲティサラダ 40g ◆あらびき枝豆がんも ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆レモン香る愛媛県産真鯛カツ ◆小松菜と錦糸のお浸し 35g ◆ふろふき大根 ◆すまし汁（とろろ昆布・葱）	◆三色丼 ◆マリネドレ和え 40g ◆手作りゼリー ◆味噌汁（白菜、葱）
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	543kcal 15.5g 15.1g 3.2g	501kcal 21.6g 11.5g 3.1g	484kcal 13.4g 6.0g 3.9g	557kcal 19.2g 14.0g 3.2g	559kcal 17.6g 14.5g 3.2g	588kcal 12.5g 18.5g 3.1g	566kcal 20.8g 10.6g 3.5g
夕食・基本食	◆御飯 ◆豚肉と大根と厚揚げの旨煮 120g ◆菜の花と白菜の辛子和え（浸し）40g ◆茄子の田楽 ◆すまし汁（とろろ昆布・葱）	◆御飯 ◆チンジャオロースと海鮮焼売 ◆いも煮 40g ◆杏仁フルーツ（みかん缶）35g ◆中華スープ（小松菜）	◆御飯 ◆豚肉と厚揚げとキャベツの塩だれ炒め 120g ◆切干しのツナ煮 40g ◆白花豆 35g ◆中華スープ（椎茸、ワカメ）	◆御飯 ◆牛肉とやわらかごぼうのしぐれ煮 120g ◆五色わさび和え（浸し）40g ◆しそ春雨 35g ◆味噌汁（大根、葱）	◆御飯 ◆ぶりの煮つけ ◆キャベツのそぼろ煮 40g ◆カリフラワーのネギ胡麻ドレ 35g ◆すまし汁（小松菜）	◆御飯 ◆肉団子の甘酢あん ◆ナムル（浸し）40g ◆七目大豆煮 40g ◆中華スープ（キャベツ、葱）	◆御飯 ◆ロールキャベツのブラウンソース ◆小松菜と大根のツナ煮 40g ◆フルーツポンチ 35g ◆コンソメスープ（クルトン・パセリ）
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	602kcal 15.3g 8.4g 3.5g	550kcal 12.9g 15.7g 3.0g	660kcal 17.3g 8.9g 2.9g	485kcal 13.4g 9.6g 3.4g	526kcal 21.3g 14.0g 3.4g	519kcal 16.5g 8.2g 3.1g	576kcal 11.7g 18.5g 2.8g