

7月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
7/1(月)~7/7(日)



ミニ知識

今日から使える!

7月の花【キキョウ】

桔梗は、北海道から九州まで分布する多年草で秋の七草としても有名ですが、実際の花の盛りは7月・8月です。いにしえより万葉集で詠われたり、大名の家紋に使用されたりと日本人にとってなじみ深い桔梗ですが、近年その個体数が減少し、環境省によって絶滅危惧Ⅱ類(絶滅の危険が増大している種)に指定されるほど貴重な植物になっています。俳句の季語は秋。

1(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1589kcal
タンパク質	62.3g
脂質	38.0g
炭水化物	239.8g
塩分	7.3g

朝食 豚の生姜炒め/ピリ辛ごぼろ汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の味噌煮/煮豆腐 梅干しと梅酢/和え/汁物/ご飯

夕食 鶏の竜田揚げ/里芋ポロネーゼ 小松菜サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

2(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1690kcal
タンパク質	61.5g
脂質	49.2g
炭水化物	242.9g
塩分	6.9g

朝食 揚げ豆腐/大根と蓮根の煮物汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃが/ふきの煮物 キャベツのなめ苜和え/汁物/ご飯

夕食 海鮮八宝菜/麻婆厚揚げ カリフラワーの和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

3(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1651kcal
タンパク質	64.6g
脂質	41.8g
炭水化物	244.1g
塩分	7.1g

朝食 プレーンオムレツ ミートボールプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のあんかけ/大根の柚子味噌かけ 青梗菜の磯部和え/汁物/ご飯

夕食 たらこの香草焼き/ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

4(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1651kcal
タンパク質	56.1g
脂質	40.5g
炭水化物	256.3g
塩分	7.7g

朝食 ごぼう天/里芋と鶏肉の照り煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の照り焼き/紅白豆腐と筍の煮物 白菜の酢の物/汁物/ご飯

夕食 夏野菜カレー/ほうれん草ｽﾀｰｸﾞﾙ 紅茶みかんゼリー



昼食



夕食

5(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1701kcal
タンパク質	58.2g
脂質	49.7g
炭水化物	244.8g
塩分	7.2g

朝食 さつま芋の肉じゃが風 つみれの和風あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐ｽﾀｰｸﾞ甘辛そぼろかけ/いか天 小松菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き/かぼちゃジャボネ 菜の花和風ｽﾀｰｸﾞ/汁物/ご飯



昼食



夕食

6(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1665kcal
タンパク質	58.3g
脂質	37.0g
炭水化物	266.0g
塩分	7.0g

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの塩焼き/ふきの金平 金時煮豆/汁物/ご飯

夕食 大豆ボールの黒酢あん/中華野菜煮 大根の搾菜和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

7(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1628kcal
タンパク質	55.8g
脂質	44.0g
炭水化物	243.9g
塩分	8.6g

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物汁物/ご飯/牛乳

昼食 七夕そうめんセット 鶏テキ/白菜の甘酢漬け

夕食 ｽﾀｰｸﾞﾃﾞｼﾞﾗｽﾀｰｸﾞ/欧風えびフリット いんげんごまサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2019年
7/8(月)~7/15(月)



8 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1677kcal
タンパク質	61.1g
脂質	49.0g
炭水化物	240.9g
塩分	7.0g



昼食

朝食 いなりと人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの味噌マヨ焼き/茄子のそぼろあんかけ
モロヘイヤのごま和え/汁物/ご飯

夕食 肉豆腐/大根と巾着の含め煮
ブロッコリー-の中華風和え/汁物/ご飯



夕食

12 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1638kcal
タンパク質	59.8g
脂質	38.5g
炭水化物	255.2g
塩分	7.9g



昼食

朝食 五目だし巻き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケのカレーかけ/じゃが芋のほっくり煮
キャベツのジューズ/汁物/ご飯

夕食 さわらの照り焼き/がんもと大根の煮物
法蓮草の磯部和え/汁物/ご飯



夕食

9 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	63.3g
脂質	47.8g
炭水化物	223.4g
塩分	7.5g



昼食

朝食 アジのみりん焼き
若竹煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の味噌かけ/焼きビーフン
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食 エビフライ/ほうれん草とコーンのソテー
さつま芋のサラダ/汁物/ご飯



夕食

13 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1714kcal
タンパク質	57.7g
脂質	53.2g
炭水化物	242.1g
塩分	7.9g



昼食

朝食 ミニデミハンバーグ
洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/茄子のみぞれあんかけ
小松菜のお浸し/汁物/ご飯

夕食 肉みそ豆腐/鶏肉と大豆のトマト煮
ブロッコリー-のごま和え/汁物/ご飯



夕食

10 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	54.1g
脂質	39.6g
炭水化物	247.8g
塩分	6.7g



昼食

朝食 ほうれん草とウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハヤシライス/里芋ソテー
フルーツゼリー

夕食 ホキの韓国風照り煮/小松菜の中華風
かつおの中華和え/汁物/ご飯



夕食

14 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1674kcal
タンパク質	57.1g
脂質	48.9g
炭水化物	246.0g
塩分	7.8g



昼食

朝食 いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のソテー/厚揚げの味噌煮
菜の花の和風和え/汁物/ご飯

夕食 豚とキャベツの中華炒め/海老シューマイ
大根中華サラダ/汁物/ご飯



夕食

11 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	61.8g
脂質	47.5g
炭水化物	242.1g
塩分	7.3g



昼食

朝食 きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 回鍋肉/ふきの炊き合わせ
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の味噌焼き/切干大根とツナの煮物
かつおの土佐和え/汁物/ご飯



夕食

15 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1683kcal
タンパク質	62.4g
脂質	47.3g
炭水化物	242.5g
塩分	7.6g



昼食

朝食 一口がんもの煮付け
蓮根炒り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の梅ソースかけ/ごぼうのおかか煮
白菜の和風サラダ/汁物/ご飯

夕食 さんまのおろし煮/ひじき煮
かつおときのこの和え物/汁物/ご飯



夕食

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2019年
7/16(火)~7/23(火)



16 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1643kcal
タンパク質	56.8g
脂質	37.2g
炭水化物	260.0g
塩分	7.3g



昼食

朝食

豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

メバル磯部焼/大根と豚肉の炒め煮
アロココリ-のピ-ナ和え/汁物/ご飯

夕食

ホワイトカレー/キャベツときのこのこのり
ハワイアンゼリー



夕食

20 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1666kcal
タンパク質	58.6g
脂質	40.1g
炭水化物	248.9g
塩分	7.8g



昼食

朝食

かにだし巻き/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

アジの野菜マリネ添え/コンニャクとキャベツ
ブロッコリー-卵サラダ/汁物/ご飯

夕食

ビーフコロッケ/スパナポリタン
山菜の和え物山椒風味/汁物/ご飯



夕食

17 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1639kcal
タンパク質	58.5g
脂質	40.8g
炭水化物	251.0g
塩分	7.8g



昼食

朝食

玉子ロール/ハムステーキプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食

たれ漬唐揚げ/冬瓜の含め煮
モロヘイヤのドレッシング和え/汁物/ご飯

夕食

かひのトリソースかけ/白菜とウイターの卵炒め
さつま芋とイカごまのたまご/汁物/ご飯



夕食

21 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1708kcal
タンパク質	60.4g
脂質	43.4g
炭水化物	260.2g
塩分	7.6g



昼食

朝食

紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

肉団子のソース煮込み/ウインナーエッグ
青梗菜マヨネーズ和え/汁物/ご飯

夕食

白身魚の塩焼き/厚揚げと豚肉の旨煮
菜の花の和え物/汁物/ご飯



夕食

18 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1711kcal
タンパク質	63.2g
脂質	50.0g
炭水化物	243.1g
塩分	9.8g



昼食

朝食

鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

肉うどんセット/かぼちゃのこっくり煮
ほうれん草の土佐和え

夕食

豚肉の練り味噌かけ/茄子のピリ辛煮びたし
豆腐の梅ソースかけ/汁物/ご飯



夕食

22 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1702kcal
タンパク質	59.0g
脂質	48.1g
炭水化物	251.0g
塩分	7.7g



昼食

朝食

肉詰いなりの煮物
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

親子丼/さつま芋の甘露煮
モロヘイヤの和え物/汁物

夕食

豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけ
法蓮草の和風和え/汁物/ご飯



夕食

19 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1742kcal
タンパク質	58.6g
脂質	45.9g
炭水化物	262.9g
塩分	7.7g



昼食

朝食

さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食

若鶏の粕煮/姫高野の炊合せ
わかしの搾菜和え/汁物/ご飯

夕食

天ぷら/蓮根のおかか煮
小松菜の辛子味噌和え/汁物/ご飯



夕食

23 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	57.7g
脂質	39.1g
炭水化物	252.2g
塩分	7.6g



昼食

朝食

ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

肉詰め天ぷら/高野とじゃこの卵とじ
めかぶの酢の物/汁物/ご飯

夕食

赤魚の煮付け/炒り鶏
干瓢の中華和え/汁物/ご飯



夕食

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2019年
7/24(水)~7/31(水)



24 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1666kcal
タンパク質	56.5g
脂質	44.1g
炭水化物	248.1g
塩分	7.8g



昼食

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の中華風照り焼き/大根の洋風煮物
マカロニサラダ/汁物/ご飯

夕食 豆腐の野菜あんかけ/里芋の白味噌煮
小松菜の磯部和え/汁物/ご飯



夕食

28 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1660kcal
タンパク質	56.4g
脂質	35.9g
炭水化物	273.6g
塩分	7.7g



昼食

朝食 練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭フライ/ジャガポネ
キャベツ山くらげ和え/汁物/ご飯

夕食 ポークカレー
スパイシーボール/抹茶プリン



夕食

25 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1714kcal
タンパク質	57.0g
脂質	48.5g
炭水化物	251.7g
塩分	7.8g



昼食

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のキャットソース炒め/ツナじゃが
菜の花のごま風味和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉と麩の煮物/えび団子
わらうのおかず和え/汁物/ご飯



夕食

29 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1691kcal
タンパク質	61.1g
脂質	47.0g
炭水化物	244.5g
塩分	7.7g



昼食

朝食 大根のそぼろかけ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の治部煮/里芋の照り煮
インゲン菜種和え/汁物/ご飯

夕食 さばの塩焼き/竹輪のもろみ味噌かけ
小松菜と揚げの和え物/汁物/ご飯



夕食

26 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1653kcal
タンパク質	56.5g
脂質	40.0g
炭水化物	255.6g
塩分	8.8g



昼食

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 冷し中華セット/さつま芋の南部揚げ
白菜の中華風和え

夕食 ぶりの照り焼き/ふきのおかか煮
紅白なます/汁物/ご飯



夕食

30 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1652kcal
タンパク質	59.5g
脂質	44.8g
炭水化物	247.9g
塩分	7.7g



昼食

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の香味焼/角揚げと人参の煮物
菜の花の辛子味噌和え/汁物/ご飯

夕食 和風オムレツ/バーコンスクランブル
わらうごまツナサラダ/汁物/ご飯



夕食

27 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1763kcal
タンパク質	59.6g
脂質	56.9g
炭水化物	243.7g
塩分	8.9g



昼食

朝食 彩り豆腐と筍の煮物
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 うなぎちらし寿司/ピリ辛肉味噌茄子
ブロッコリー-の中華和え/汁物

夕食 牛肉のオイスター炒め/タラマヨ
法蓮草の茸和え/汁物/ご飯



夕食

31 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1759kcal
タンパク質	58.8g
脂質	46.9g
炭水化物	264.9g
塩分	7.9g



昼食

朝食 和風オムレツ/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚ののみそかけ/山芋梅しそ巻き
もやしや柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食 照り焼きチキン/野菜の塩ダレ炒め
チリサラダ/汁物/ご飯



夕食