

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2021年
7/1(木)~7/7(水)

ミニ知識

今日から
使える!

干支【卯(う)】

卯(う)はウサギです。うさぎはおとなしく、穏やかなイメージがあり、このことから安全の象徴としての意味を持っています。さらにその跳躍力から飛躍、向上という意味も持ち合わせています。ウサギ年は、新しい事を始める年にも最適だとされ、何をやっても跳ね上がるという意味を持っています。仕事を始め、賭け事なども親しまれたりする特徴があります。

1
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1503kcal
タンパク質	57.8g
脂質	41.3g
炭水化物	239.7g
塩分	7.6g

朝食 はんぺんの含め煮
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/筍とあさりの煮物
白菜の酢の物/汁物/ご飯

夕食 夏野菜カレー/バーグピカタ
菜の花ごまツナサラダ



昼食



夕食

2
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	57.7g
脂質	51.5g
炭水化物	237.3g
塩分	6.4g

朝食 さば煮付け/豆腐がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐ステーキ甘辛そぼろかけ/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/じゃが芋のカレー煮
キャベツのフレンチサラダ/ご飯



昼食



夕食

3
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1567kcal
タンパク質	59.7g
脂質	40.8g
炭水化物	255.9g
塩分	6.9g

朝食 ジェノバ風オムレツ/洋風ひじき
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの塩焼き/昆布豆とお魚揚げの炊合せ
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食 五目野菜肉団子の黒酢あん
豆腐ナゲットのチリソース/しろ菜の和え物/ご飯



昼食



夕食

4
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1651kcal
タンパク質	61.0g
脂質	49.1g
炭水化物	256.2g
塩分	6.0g

朝食 さつま芋の肉じゃが風
お魚とうふだんごの炊合せ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 照り焼きチキン/焼きビーフン
冬瓜のあんかけ/汁物/ご飯

夕食 天ぷら/ほうれん草ピリ辛炒め
大根と梅ごぼうの和え物/ご飯



昼食



夕食

5
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1479kcal
タンパク質	59.7g
脂質	37.4g
炭水化物	241.3g
塩分	6.1g

朝食 いなりとふきの煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの味噌マヨ焼き/茄子のピリ辛煮びたし
モロヘイヤのごま和え/汁物/ご飯

夕食 肉みそ豆腐/豚肉とごぼうの甘辛煮
キャベツの和風サラダ/ご飯



昼食



夕食

6
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1492kcal
タンパク質	59.1g
脂質	36.1g
炭水化物	245.3g
塩分	6.5g

朝食 アジのみりん焼き
竹の子とわかめの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉と蓮根の甘辛煮/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 ハンバーグデミグラスソース
欧風白身魚フリット/カリフラワーのマリネ/ご飯



昼食



夕食

7
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	59.0g
脂質	46.5g
炭水化物	232.3g
塩分	7.0g

朝食 星型オムレツ/ウインナープレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 セブチめし/カニかま天ぷらと茄子の天ぷら
しろ菜と蒲鉾の和え物

夕食 ホキの韓国風照り煮/チャンプル
ブロッコリーの大豆マヨ和え/中華スープ/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

2021年
7/8(木)~7/15(木)



8 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1581kcal
タンパク質	57.7g
脂質	56.1g
炭水化物	239.6g
塩分	6.8g

朝食

きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉のオイスター炒め/青梗菜の中華炒め
刻み昆布の酢の物/中華スープ/ご飯

夕食

鶏肉の味噌焼き/ツナじゃが
畑菜の和え物/ご飯



昼食



夕食

12 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	59.1g
脂質	44.9g
炭水化物	247.2g
塩分	5.7g

朝食

いなり炊合せ/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏の中華風照り焼き/茄子のごま味噌かけ
キャベツ韓国風和え/中華スープ/ご飯

夕食

鮭のムニエル/ペンネのデミソースかけ
ハムのマリネ/ご飯



昼食



夕食

9 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	59.0g
脂質	43.0g
炭水化物	251.9g
塩分	7.0g

朝食

五目だし巻き/蓮根のおかか煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

メンチカツのルーソースかけ/卵の花炒り
キャベツのザザン/コリアンダー/ご飯

夕食

さわらの照り焼き/枝豆がんの盛合せ
かりふろと姫皮筍の和え物/ご飯



昼食



夕食

13 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	59.4g
脂質	38.9g
炭水化物	256.7g
塩分	6.8g

朝食

豆腐しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

メヌケの磯部焼き/大根と豚肉の炒め煮
トマトのドレッシング和え/汁物/ご飯

夕食

チキンカレー/ミートボールのケチャップ煮
ハワイアンゼリー



昼食



夕食

10 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	56.5g
脂質	50.2g
炭水化物	236.0g
塩分	7.2g

朝食

ミニデミハンバーグ/洋風切干菜のハム添え
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

さばの生姜煮/白菜の卵とじ
小松菜のピーナツ和え/汁物/ご飯

夕食

豚とキャベツの中華炒め/海老シューマイ
オクラの中華和え/ご飯



昼食



夕食

14 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	58.6g
脂質	44.4g
炭水化物	251.7g
塩分	6.6g

朝食

玉子ロール/ハムステーキプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

回鍋肉/海鮮焼売
もやしの和え物/中華スープ/ご飯

夕食

カレイのトマトソースかけ/チリポテト
インゲンツナマヨサラダ/ご飯



昼食



夕食

11 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1630kcal
タンパク質	59.2g
脂質	53.2g
炭水化物	244.5g
塩分	6.7g

朝食

いわしの梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉のソテー/竹の子の土佐煮
菜の花青じそサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食

ハワイアンバーガー/大豆の洋風煮
ブロッコリーの和え物/ご飯



昼食



夕食

15 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1589kcal
タンパク質	58.9g
脂質	40.0g
炭水化物	258.0g
塩分	10.3g

朝食

鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

白身魚の甘酢あん/蓮根豆そぼろ
大根和風サラダ/汁物/ご飯

夕食

肉うどんセット/さつま揚げのひじき煮
畑菜の酢味噌和え



昼食



夕食

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2021年
7/16(金)~7/23(金)16
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1632kcal
タンパク質	59.8g
脂質	52.2g
炭水化物	244.1g
塩分	6.5g

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳昼食 エビカツ/鶏肉と大豆のトマト煮
オクラさっぱり浸し/コンソメスープ/ご飯夕食 豚肉の練り味噌かけ/小松菜の煮付け
山菜の和え物山椒風味/ご飯

昼食



夕食

17
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1491kcal
タンパク質	56.7g
脂質	35.0g
炭水化物	252.2g
塩分	5.8g

朝食 ミックスドームオムレツ
ひじきのツナポテサラダ/コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 アジの野菜甘酢のせ/ミニトマトとキャベツ
青梗菜と蒲鉾の和え物/コンソメスープ/ご飯夕食 根菜パargの照焼きソース
高野豆腐炊き合わせ/いんげんのごま和え/ご飯

昼食



夕食

18
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	57.3g
脂質	40.6g
炭水化物	254.7g
塩分	7.0g

朝食 角揚げの盛合せ/かぼちゃと枝豆の煮付け
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
カリフラワーのハムマリネ/コンソメスープ/ご飯夕食 鮭の粕漬/厚揚げと豚肉の旨煮
ほうれん草の白和え/ご飯

昼食



夕食

19
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	58.3g
脂質	49.4g
炭水化物	236.9g
塩分	6.4g

朝食 肉詰いなりの煮物
炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉のごま焼き/茄子の肉味噌かけ
キャベツ山くらげ和え/すまし汁/ご飯夕食 親子丼/しろ菜と干瓢煮の和え物
ごぼうサラダ

昼食



夕食

20
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	61.2g
脂質	43.7g
炭水化物	247.1g
塩分	6.7g

朝食 あわせ豆腐の炊合せ
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳昼食 さばのおろし煮/ひじき煮
わらうきのこの和え物/汁物/ご飯夕食 牛肉と麩の煮物/えび団子
菜の花のお浸し/ご飯

昼食



夕食

21
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1579kcal
タンパク質	60.5g
脂質	44.1g
炭水化物	241.4g
塩分	6.3g

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 鶏肉の南蛮漬け風/大根のたいみそかけ
がらつともやしの中華和え/中華スープ/ご飯夕食 豆腐の野菜あんかけ/れんこん田舎煮
小松菜と竹輪の和え物/ご飯

昼食



夕食

22
(木/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1579kcal
タンパク質	58.2g
脂質	48.5g
炭水化物	244.1g
塩分	7.0g

朝食 銀ひらす西京焼き
切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 肉詰め天ぷら/高野とじゃこの卵とじ
ももや和風ツナサラダ/汁物/ご飯夕食 ポークビーンズ/納豆サラダ/ソー
キャベツの姫皮筍の和え物/ご飯

昼食



夕食

23
(金/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
タンパク質	61.2g
脂質	42.7g
炭水化物	241.6g
塩分	9.0g

朝食 ツナだし巻き/いなり餃子の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳昼食 冷し中華セット/ニラ饅頭
畑菜の人参金平夕食 ぶりの照り焼き/ふきの炊き合わせ
紅白なます/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

2021年
7/24(土)~7/31(土)24
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	60.1g
脂質	50.2g
炭水化物	242.4g
塩分	6.5g

朝食

ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮/コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

赤魚の煮付け/炒り鶏
白菜の和え物/汁物/ご飯

夕食

肉豆腐/茄子と練り物の煮物
菜の花の酢味噌和え/ご飯

昼食



夕食

25
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	60.0g
脂質	37.1g
炭水化物	264.5g
塩分	7.8g

朝食

練り物としめじ人参の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食

大豆とツナのカレー
ハーブチキン/抹茶プリン

夕食

さわらの香草焼き/ペンネのミートソースかけ
ほうれん草の卵サラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

26
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	59.2g
脂質	49.8g
炭水化物	228.5g
塩分	6.3g

朝食

蓮根ひじき煮と花さつまの炊合せ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏肉のレモンマリネ焼き/里芋の照り煮
小松菜の3色和え/コンソメスープ/ご飯

夕食

鯖の塩焼き/竹輪の旨煮
インゲン菜種和え/ご飯

昼食



夕食

27
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1556kcal
タンパク質	59.1g
脂質	46.5g
炭水化物	240.2g
塩分	7.8g

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/姫高野の炊合せ
菜の花の柚子みそかけ/汁物/ご飯

夕食

ミニバーグのトマトソース/ベーコンスクランブル
ブロッコリーハムサラダ/ご飯

昼食



夕食

28
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1523kcal
タンパク質	58.0g
脂質	39.7g
炭水化物	247.1g
塩分	7.6g

朝食

半熟目玉焼/ミニバーグプレート
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

うなぎちらし寿司/ピリ辛ごぼう
もやしやのドレッシング和え/すまし汁

夕食

串なし焼き鳥/加味肉味噌かけ
法蓮草ツナマヨサラダ/ご飯

昼食



夕食

29
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1575kcal
タンパク質	58.7g
脂質	51.4g
炭水化物	234.9g
塩分	5.6g

朝食

がんもと切干椎茸の煮物
蓮根の炒め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ビビンバ/風牛加び/人参しりしり
わらの搾菜和え/中華スープ/ご飯

夕食

白身魚の竜田揚げ
厚揚げの味噌煮/五目なます/ご飯

昼食



夕食

30
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1486kcal
タンパク質	58.1g
脂質	41.0g
炭水化物	234.0g
塩分	6.8g

朝食

練り物としめじ人参の煮物
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のねぎ塩炒め/刻み昆布の炒り煮
ブロッコリーの白和え/汁物/ご飯

夕食

メヌケの味噌煮/豆腐の磯部揚げ
青梗菜の生姜和え/ご飯

昼食



夕食

31
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	58.7g
脂質	31.2g
炭水化物	268.9g
塩分	5.7g

朝食

ミニバーグ/カボチャウダー
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

ホキのブロッコリーソース/じゃがミート
ほうれん草の大豆マヨ和え/コンソメスープ/ご飯

夕食

たれ漬唐揚げ/おふくろ豆
白菜の中華風和え/ご飯

昼食



夕食