

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2022年
7/1(金)~7/7(木)

ミニ知識

今日から
使える!

誕生石【ルビー】

夏の輝く太陽のような真っ赤なルビーには、神秘的力が宿っていると考えられており、古くからお守りとして身につけられていました。ダイヤモンドの次に硬い物質であるとの呼び声もありますが、ダイヤモンドよりも高価であるとされています。和名は「紅玉」で、ミャンマーが有名な産地です。ルビーの宝石言葉は、「情熱・純愛・勇気・仁愛」などがあります。

4
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	58.8g
脂質	42.8g
炭水化物	241.1g
塩分	6.0g

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

メヌケの味噌マヨかけ/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

カレーあんかけ豆腐/ごぼうのペーコンバター
キャベツサラダ/ご飯

昼食



夕食

1
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	57.6g
脂質	51.5g
炭水化物	237.4g
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

豆腐ステーキ辛そばろかけ/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

5
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1542kcal
タンパク質	60.1g
脂質	40.9g
炭水化物	245.7g
塩分	6.1g

朝食

アジのみりん焼き
竹の子わかめの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉と蓮根の甘辛煮/竹輪の磯部揚げ
小松菜の菜種和え/すまし汁/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

2
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	56.1g
脂質	45.0g
炭水化物	244.6g
塩分	6.5g

朝食

ジェノバ風オムレツ/ペペロンひき
コソメスープ/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

焼肉風炒め/里芋と竹輪の煮物
しろ菜の和え物/ご飯

昼食



夕食

6
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1525kcal
タンパク質	56.8g
脂質	50.9g
炭水化物	236.3g
塩分	5.8g

朝食

ほうれん草とわかめ/ウインナープレート
コソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

チンジャオロース/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
畑菜と山くらげの和え物/ご飯

昼食



夕食

3
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1545kcal
タンパク質	58.8g
脂質	40.7g
炭水化物	250.4g
塩分	5.9g

朝食

肉じゃが/お魚とうふだんごの炊合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

油淋鶏風/焼きビーフン
大根と梅干し和え/中華スープ/ご飯

夕食

天ぷら/冬瓜のえびあんかけ
ほうれん草と切干の和え物/ご飯

昼食



夕食

7
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1478kcal
タンパク質	58.4g
脂質	38.5g
炭水化物	239.1g
塩分	7.7g

朝食

きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

七夕うめんセット/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

2022年
7/8(金)~7/15(金)8
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	59.6g
脂質	44.9g
炭水化物	251.7g
塩分	6.8g

朝食 五目だし巻き/蓮根のおかか煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 メチカワのｶｰﾚｰｽｰｽ/ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂｸﾘｰﾑ煮
ｺﾝｽﾓｰﾌﾞ/ｺﾝｽﾓｰﾌﾞ/ご飯夕食 さわらの梅かつお焼き/枝豆がんもの盛合せ
ｶﾘﾌﾗﾜｰと姫皮筍の和え物/ご飯

昼食



夕食

12
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1611kcal
タンパク質	59.5g
脂質	45.4g
炭水化物	257.4g
塩分	6.9g

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 メヌケの磯部焼き/大根と豚肉の炒め煮
ﾓﾛﾍｲﾔのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ/和え/汁物/ご飯夕食 チキンカレー/オﾛﾛ白身魚ﾌﾘｯﾄﾞ
ﾊｳｲｱﾝｾﾘｰ

昼食



夕食

9
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	57.5g
脂質	49.3g
炭水化物	233.6g
塩分	7.1g

朝食 洋風肉じゃが/洋風切干煮のﾎﾑｽﾞ
ｺﾝｽﾓｰﾌﾞ/ご飯/牛乳昼食 さばの生姜煮/白菜の卵とじ
小松菜のﾋﾞｰﾅｰ和え/汁物/ご飯夕食 豚とｷｬﾍﾞﾂの中華炒め/海老ｼｬﾑｲ
ｵｸﾗの中華和え/ご飯

昼食



夕食

13
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	58.9g
脂質	47.4g
炭水化物	235.5g
塩分	6.7g

朝食 玉子ロール/ﾎﾑｽﾞｽﾃｰｷﾌﾟﾚｰﾄ
ｺﾝｽﾓｰﾌﾞ/ご飯/牛乳昼食 回鍋肉/海鮮焼売
もやしの和え物/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯夕食 ｶｲﾛﾄﾛｽｰｽ/白菜とｶｲﾛの卵ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
ｲﾝﾍﾞﾝ彩りﾏﾖ/ご飯

昼食



夕食

10
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1614kcal
タンパク質	60.7g
脂質	54.2g
炭水化物	233.1g
塩分	7.4g

朝食 いわしめぞれ煮/塩じゃこの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳昼食 牛肉のｽﾃｰ/大豆の洋風煮
菜の花青じそﾏﾏﾏ/ｺﾝｽﾓｰﾌﾞ/ご飯夕食 根菜ﾊﾞｰｸﾞのｼﾞｬﾎﾟﾈｰｽｰｽ
竹の子の土佐煮/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物/ご飯

昼食



夕食

14
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	58.8g
脂質	43.6g
炭水化物	248.4g
塩分	9.5g

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳昼食 白身魚ﾌﾗｲのｶｰﾚｰｽｰｽ/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと野菜のﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
ｶﾘﾌﾞﾛﾏﾘﾈ/ｺﾝｽﾓｰﾌﾞ/ご飯夕食 肉うどんセット/さつま揚げのﾋﾞｼﾞｬ煮
畑菜のごま和え

昼食



夕食

11
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1525kcal
タンパク質	59.1g
脂質	43.4g
炭水化物	239.4g
塩分	5.3g

朝食 いなり炊合せ/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 鶏の中華風照焼き/茄子のこま味噌かけ
ｷｬﾍﾞﾂ韓国風和え/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯夕食 鮭のﾑﾆｴﾙ/パンネのﾃﾞﾐｰｽｰｽかけ
ﾊﾑのマﾘﾈ/ご飯

昼食



夕食

15
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	59.8g
脂質	51.3g
炭水化物	242.6g
塩分	6.6g

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳昼食 エﾋｶﾂ/小松菜ときのこのﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
ｵｸﾗｹﾅｯﾌﾟ卵/ｺﾝｽﾓｰﾌﾞ/ご飯夕食 豚肉の焼肉味噌かけ/椎茸と大豆のうま煮
山菜の和え物山椒風味/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

2022年
7/16(土)~7/23(土)16
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1517kcal
タンパク質	55.4g
脂質	36.0g
炭水化物	254.6g
塩分	6.5g

朝食 九条ねぎオムレツ/洋風ひじき
コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 アジの野菜甘酢のせ/たけのこしゅうまい
干瓢の中華和え/中華スープ/ご飯夕食 根菜バーグの照焼きソース/しんじょうのあんかけ
青梗菜の青じそ風味和え/ご飯

昼食



夕食

20
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	60.4g
脂質	44.4g
炭水化物	243.3g
塩分	6.8g

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/青梗菜と1-2の中華風
かりふろの搾菜和え/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

17
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1578kcal
タンパク質	59.2g
脂質	43.6g
炭水化物	251.9g
塩分	7.7g

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 チキンナゲット/ウインナーエッグ
かりふろ-彩りマヨ/コンソメスープ/ご飯夕食 鮭の粕漬/里芋の甘辛そぼろ
ほうれん草の生姜和え/ご飯

昼食



夕食

21
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1533kcal
タンパク質	60.6g
脂質	42.9g
炭水化物	243.1g
塩分	8.9g

朝食 銀ひらす西京焼き
切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 冷し中華セット/ニラ饅頭
ももやのツナマヨ和え夕食 ポークチャップ/ホレソウカレーソー
山菜の青じそマリネ/汁物/ご飯

昼食



夕食

18
(月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	58.4g
脂質	56.6g
炭水化物	236.1g
塩分	7.6g

朝食 肉詰いなり煮物
炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉のごま焼き/茄子の揚げ浸し
しる菜の青じそ風味和え/すまし汁/ご飯夕食 夏野菜カレー/厚揚げのバター醤油
キャベツのゆかり和え

昼食



夕食

22
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1603kcal
タンパク質	58.1g
脂質	47.1g
炭水化物	252.2g
塩分	6.5g

朝食 葱だし巻き/いなり餃子の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳昼食 肉詰め天ぷら/高野とじゃこの卵とじ
オクラの中華風味和え/汁物/ご飯夕食 ぶりの照り焼き/かぼちゃのそぼろ煮
畑菜の人参金平/ご飯

昼食



夕食

19
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	60.7g
脂質	41.9g
炭水化物	248.4g
塩分	7.0g

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/枝豆ひじき
かわときのこの和え物/汁物/ご飯夕食 牛肉と麩の煮物/えび団子
菜の花の和風和え/ご飯

昼食



夕食

23
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1524kcal
タンパク質	56.8g
脂質	41.7g
炭水化物	246.9g
塩分	7.2g

朝食 野菜カレーソーのハム添え
じゃが芋のミルク煮/か入/コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 うなぎちらし寿司/炒り鶏
白菜の甘酢漬け/すまし汁夕食 串なし焼き鳥/卵の花炒り
菜の花の和え物/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

2022年
7/24(日)~7/31(日)24
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	60.4g
脂質	45.7g
炭水化物	256.0g
塩分	7.1g

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 豚肉と麩の煮物/茄子と椎茸をぼろ
さつま芋のごまマヨ/汁物/ご飯夕食 さわらの香草焼き/ペンネのミートソースかけ
ポパイサラダ/ご飯

昼食



夕食

28
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	59.7g
脂質	50.8g
炭水化物	237.7g
塩分	6.0g

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
もやしと人参和え/中華スープ/ご飯夕食 白身魚の竜田揚げ
厚揚げの煮物/五目なます/ご飯

昼食



夕食

25
(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 鶏肉のレバニガニ焼き/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

29
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1496kcal
タンパク質	57.2g
脂質	41.4g
炭水化物	236.9g
塩分	7.6g

朝食 練り物としめじ人参の煮物
里芋のおろしソースかけ/汁物/ご飯/牛乳昼食 メヌケの味噌煮/野菜入豆腐がれ/おのあんかけ
いんげんのごま和え/すまし汁/ご飯夕食 豚肉のねぎ塩炒め/刻み昆布の炒り煮
青梗菜の生姜和え/ご飯

昼食



夕食

26
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	59.6g
脂質	49.6g
炭水化物	247.0g
塩分	7.4g

朝食 いわしの梅煮/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
菜の花の姫皮筍の和え物/汁物/ご飯夕食 肉じゃがのトマトソース/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

30
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	56.7g
脂質	32.8g
炭水化物	270.7g
塩分	5.5g

朝食 ぶちハンバーグ/カボチャウダー
コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 たれ漬唐揚げ/おふくろ豆
白菜の中華風和え/中華スープ/ご飯夕食 ホキのブロッコリー風ソース/じゃがポロネーゼ
ほうれん草の大豆マヨ和え/ご飯

昼食



夕食

27
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	58.0g
脂質	46.1g
炭水化物	245.2g
塩分	6.6g

朝食 ミニハンバーグ(てりやき)
ジャーマンポテト/コンソメスープ/ご飯/牛乳昼食 赤魚の煮付け/かたろ肉味噌かけ
オクラと鶏の梅肉和え/汁物/ご飯夕食 肉豆腐/ピリ辛ごぼう
法蓮草ツナマヨサラダ/ご飯

昼食



夕食

31
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1571kcal
タンパク質	56.4g
脂質	41.0g
炭水化物	263.0g
塩分	7.2g

朝食 揚げ豆腐/蓮根と花しんじょの炊き合わせ
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 けのレバニガニ焼き/大根の洋風煮物
ブロッコリーのハムマリネ/コンソメスープ/ご飯

昼食



夕食