

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2025年
7/1(火)~7/7(月)



ミニ知識

今日から
使える!

【肝臓を元気に!】

ビールの美味しい季節となりました。肝臓はアルコールや有害物質の分解のほか、吸収された栄養素を体に必要な成分に変えて貯蔵する働きがあります。肝臓が元気であるためには、たんぱく質やビタミン、ミネラルの摂取を心がけましょう。また、肝臓の解毒作用を強める食品として、アサリやシジミ、タコやエビなどがあります。塩分の摂りすぎにも注意しましょう。

1 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1608kcal
タンパク質	58.9g
脂質	40.7g
炭水化物	266.6g
塩分	6.6g

朝食

ツナだし巻き/挽肉と春雨の甘辛煮(人参)
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏天ぶらのみそかけ/あんかけ厚揚げ
オクラの柚子かつお和え/すまし汁/ご飯

夕食

タラの梅ソース/さつま芋のいん煮
もやし中華風サラダ/ご飯



昼食



夕食

2 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	59.1g
脂質	44.4g
炭水化物	243.5g
塩分	7.0g

朝食

しんじょうの炊き合わせ
五目炒り豆腐/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鮭の塩焼き/刻み昆布の煮物
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食

焼肉風炒め/里芋のそぼろあんかけ
青梗菜のマヨ和え/ご飯



昼食



夕食

3 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	60.7g
脂質	39.7g
炭水化物	249.3g
塩分	6.0g

朝食

肉じゃが/彩りつくね
汁物/ご飯/牛乳

昼食

中華風サラダチキン/高菜ピーン
グワッコーの和風サガ/汁物/ご飯

夕食

天ぶら/冬瓜の含め煮
ほうれん草の白和え/ご飯



昼食



夕食

4 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	57.9g
脂質	41.4g
炭水化物	239.5g
塩分	6.1g

朝食

いなりの煮物/旬彩焼き
汁物/ご飯/牛乳

昼食

メヌケの味噌マヨ焼き/茄子の黒酢かけ
卵の花炒り(冷)/すまし汁/ご飯

夕食

カレー風味麻婆豆腐/里芋とツナの煮物
うまい菜のごま和え/ご飯



昼食



夕食

5 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1558kcal
タンパク質	58.2g
脂質	40.8g
炭水化物	251.5g
塩分	6.5g

朝食

アジのみりん焼き
人参のゆめ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉と蓮根の甘辛煮/竹輪の磯部揚げ
小松菜ケチャップ卵/汁物/ご飯

夕食

ハンバーグデミソース/洋風切干大根煮
さつま芋と豆のサラダ/ご飯



昼食



夕食

6 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	57.4g
脂質	47.0g
炭水化物	259.7g
塩分	6.8g

朝食

角揚げと人参の煮物
かぼちゃ豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

チンジャオロースー/エビチリ
刻み昆布の酢の物/中華スープ/ご飯

夕食

鶏肉の味噌焼き/ブチンチュー
畑菜と山くらげの和え物/ご飯



昼食



夕食

7 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1530kcal
タンパク質	60.1g
脂質	35.5g
炭水化物	258.8g
塩分	9.8g

朝食

きくらげ天の盛合せ
胡麻味噌おから/汁物/ご飯/牛乳

昼食

七夕そうめん/天ぶら
さつま芋の甘辛煮

夕食

白身魚の韓国風照り煮/チャンプル
グワッコーの和風和え/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

2025年
7/8(火)~7/15(火)



8 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1528kcal
タンパク質	56.1g
脂質	34.5g
炭水化物	259.7g
塩分	7.0g



朝食 五目だし巻き/甘酢はんぺん汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイの味噌煮/ごぼうと人参のおかか蒸かりフラワーの野菜ドレ/すまし汁/ご飯

夕食 牛肉ロコック/ローキャベツクリーム煮青梗菜の菜種和え/ご飯



12 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	57.8g
脂質	55.7g
炭水化物	238.1g
塩分	6.5g



朝食 いわしみぞれ煮/はんぺんの和風和え汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉ソテー/田舎煮ハムポテサラダ/コンニャク/ご飯

夕食 ジャボネ根菜バーグ/鶏肉と大豆のトマト煮畑菜の人参金平/ご飯



9 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	60.8g
脂質	36.8g
炭水化物	245.2g
塩分	6.7g



朝食 いなり餃子の炊き合わせ里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚のオイスラ炒め/枝豆焼売ひじきの白和え/中華スープ/ご飯

夕食 メヌケの磯部焼き/春雨と木耳の煮物小松菜と揚げの和え物/ご飯



13 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	60.7g
脂質	43.7g
炭水化物	242.3g
塩分	7.7g



朝食 厚焼玉子/わらびのお浸し汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの煮付け/竹輪豆そぼろいんげん黒胡麻和え/すまし汁/ご飯

夕食 回鍋肉/春巻もやしの和え物/ご飯



10 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	58.0g
脂質	51.3g
炭水化物	252.1g
塩分	7.5g



朝食 中華風竹の子の炊き合わせじゃがいものそぼろ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/甘辛厚揚げキャベツとかゆず和え/汁物/ご飯

夕食 チキンカレー/大根と豚肉炒めハワイアンゼリー



14 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	60.5g
脂質	43.7g
炭水化物	234.2g
塩分	9.4g



朝食 鶏だんご煮/椎茸とふつくら大豆汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉うどん/ひじき煮菜の花ミルトレ

夕食 ホキのプロヴァンス風/ジャーマンポテカリフラワーサラダ/コンニャク/ご飯



11 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1494kcal
タンパク質	60.9g
脂質	38.5g
炭水化物	242.8g
塩分	5.6g



朝食 かぼちゃと信田の煮物蓮根炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の中華風照焼き/茄子のごま味噌かけおから菜の花/中華スープ/ご飯

夕食 たららの香草焼き/カレーリトマカニ長芋と蒲鉾揚げの和え物/ご飯



15 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1625kcal
タンパク質	59.6g
脂質	50.2g
炭水化物	246.7g
塩分	5.4g



朝食 鮭塩焼き/ピリ辛ごぼう汁物/ご飯/牛乳

昼食 エビカツ/里芋シチュー風山菜の和え物山椒風味/コンニャク/ご飯

夕食 豚肉の練り味噌かけ/厚揚げのバター醤油小松菜のしりしり和え/ご飯



7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2025年
7/16(水)~7/23(水)



16 (水)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1597kcal
タンパク質	59.6g
脂質	46.3g
炭水化物	253.1g
塩分	7.4g



昼食

朝食 がんもと人参の煮物
ほっこりじゃが芋/汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの野菜甘酢のせ/肉味噌揚げ豆腐
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉のご炒め/はんぺん蓮根の煮物
大根ごまサラダ/ご飯

20 (日)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1546kcal
タンパク質	58.4g
脂質	44.4g
炭水化物	242.0g
塩分	7.7g



昼食

朝食 ソーゼン 天の炊合せ
さつま芋の肉じゃが風/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐ステーキ辛そばろ/小松菜の中華風
かたろの搾菜和え/中華スープ/ご飯

夕食 鶏肉のレバポックリ焼き/れんこん田舎煮
畑菜と竹輪の和え物/ご飯



夕食

17 (木)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1551kcal
タンパク質	60.5g
脂質	37.9g
炭水化物	257.7g
塩分	6.0g



昼食

朝食 角揚げの盛合せ/かぼちゃのいと煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の野菜ソースかけ/ソーゼンと野菜のソテー
さつま芋の甘露煮/コンソメスープ/ご飯

夕食 ソイの粕漬/里芋の甘辛そばろ
法蓮草の柚子香和え/ご飯



夕食

21 (月/祝)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1607kcal
タンパク質	60.9g
脂質	45.5g
炭水化物	248.3g
塩分	6.4g



昼食

朝食 魚の西京焼き/切干大根とツナの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 チーズ入りトマトソース/高野とじゃこの卵とじ
しろ菜と山くらげの和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉の生姜炒め/ほうれん草バターソテー
長芋と蒸し鶏のサラダ/ご飯



夕食

18 (金)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1624kcal
タンパク質	60.8g
脂質	51.7g
炭水化物	244.4g
塩分	7.7g



昼食

朝食 厚揚げの卵とじ/炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろし煮/おつまみ竹輪
キャベツの和風サラダ/汁物/ご飯

夕食 鶏団子のポトフ/豆腐ナゲットのカレーあん
しろ菜のツナ和え/ご飯



夕食

22 (火)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1541kcal
タンパク質	59.4g
脂質	37.1g
炭水化物	258.3g
塩分	9.9g



昼食

朝食 葱だし巻き/豆腐野菜あん
汁物/ご飯/牛乳

昼食 冷し中華/ニラ饅頭
さつま芋のサラダ

夕食 シルバーの照り焼き/かぼちゃのこつり煮
うまい菜と蒲鉾揚げの和え物/汁物/ご飯



夕食

19 (土)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1534kcal
タンパク質	56.5g
脂質	43.2g
炭水化物	245.6g
塩分	7.4g



昼食

朝食 グリンピース天の炊き合わせ
里芋の生姜煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のごま焼き/ひじき
オクラの大豆マヨ和え/すまし汁/ご飯

夕食 うなぎちらし寿司/あさりと牛蒡の時雨煮
白菜とメンマの和え物



夕食

23 (水)

1日3食合計の摂取量	
熱量	1513kcal
タンパク質	57.8g
脂質	40.3g
炭水化物	246.5g
塩分	5.9g



昼食

朝食 高野炊き合せ/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳

昼食 魚の天の揚げ/じゃが芋のミルク煮
菜の花の揚げ/キャベツ/コンソメスープ/ご飯

夕食 鶏肉の山賊焼風/大根と練り物の煮物
白菜の韓国風和え物/ご飯



夕食

7

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2025年
7/24(木)~7/31(木)



24 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1517kcal
タンパク質	57.4g
脂質	41.3g
炭水化物	244.8g
塩分	6.3g



昼食

朝食 がんもの煮物/長ひじき汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉と麩の煮物/鶏と根菜の炊合せ
さつま芋のおろし酢和え/中華入*ご飯

夕食 ホホの青紫蘇香味焼き/茄子のそぼろあんかけ
ほうれん草の野菜ドレ/ご飯



夕食

28 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1531kcal
タンパク質	60.9g
脂質	43.7g
炭水化物	239.8g
塩分	7.1g



昼食

朝食 野菜天の炊合せ/梅ひじき汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚しゃぶ/カリフラワーの野菜あんかけ
うまい菜柚子かつお和え/すまし汁/ご飯

夕食 赤魚の煮付け/人参しりしり
茄子のポン酢かけ/ご飯



夕食

25 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	59.9g
脂質	50.6g
炭水化物	237.4g
塩分	7.0g



昼食

朝食 ふきの煮物と練り物
厚揚げの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの塩焼き/竹輪の旨煮
しる菜卵サラダ/すまし汁/ご飯

夕食 若鶏の葱ソースがらめ/里芋の照り煮
カリフラワーのおかず和え/ご飯



夕食

29 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1499kcal
タンパク質	58.1g
脂質	37.3g
炭水化物	246.2g
塩分	6.3g



昼食

朝食 枝豆がんもの煮物
竹の子の土佐和え/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの味噌煮/厚揚げケチャップ炒め
里芋クリームサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 たれ漬唐揚げ/刻み昆布の炒り煮
いんげんのピ*ナツ和え/ご飯



夕食

26 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	56.8g
脂質	39.5g
炭水化物	262.0g
塩分	8.2g



昼食

朝食 アジつみれの和風あんかけ
南瓜の煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 レバベジ炒め/高野の卵とじ
菜の花と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 大豆とツナのカレー/ハムステーキ
パインミルクゼリー



夕食

30 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	60.8g
脂質	37.3g
炭水化物	254.4g
塩分	5.9g



昼食

朝食 かにだし巻き/かぼちゃのそぼろ煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/チリポテト
白菜の和え物/汁物/ご飯

夕食 鮭のバター醤油焼き/ワカメの刺し煮
法蓮草の酢味噌和え/ご飯



夕食

27 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	57.5g
脂質	47.4g
炭水化物	249.3g
塩分	5.9g



昼食

朝食 鶏ごぼうういなるの煮物
じゃが芋金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の生姜煮/厚揚げの和風炊き
オクラの中華和え/汁物/ご飯

夕食 ビビンバ 風牛加ビ/さつま芋の揚げ煮
ブロッコリーの白和え/ご飯



夕食

31 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1506kcal
タンパク質	58.5g
脂質	42.6g
炭水化物	237.7g
塩分	6.5g



昼食

朝食 擬製豆腐/ふきの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 夕のビビンバ*焼き/洋風ひじき
ハムのマリネ/コリアム*ご飯

夕食 ロ*パ*のトマトソース/ハーブチキン
ブロッコリーのマヨ和え/ご飯



夕食